

令和7年度

ストレスマネジメント講演・演奏会

～こころのやすらぎを求めて～



ストレスを味方に変えるヒント、見つけませんか。

専門家によるわかりやすい講演と心安らぐ演奏会で、心のケアをしましょう。

第一部 教職員のメンタルヘルス～からだこころのセルフケア～

ストレスマネジメントの基本は、こころとからだの変化になるべく早く気づき対処することです。

今回は、セルフケアとして基本となる知識と生活の中で取り入れやすい整え方を紹介します。

東北中央病院 主任臨床心理士・公認心理師

古澤 あや 氏



略歴

山形市出身 臨床心理士

山形大学大学院教育学研究科（臨床心理学専攻）修了

平成20年～学校・児童家庭支援センター・警察等でカウンセラーとして勤務。

平成28年～公立学校共済組合東北中央病院に勤務。

主に教職員と対象としたメンタルヘルス相談事業を担当。

第二部 リラクゼーション演奏会

あいのね

プロフィール

林愛実（はやしあいみ）と兵頭愛美（ひょうどうあいみ）による国立音楽大学の同級生デュオ。幅広いジャンルの音楽をレパートリーにもち、フルートとピアノのアンサンブルを通じて、アコースティックかつミニマムな編成でありながら、立体感のあるサウンドを特徴としている。ソニー・ミュージックエンタテインメント主催の「CLASSICAL STARSオーディション」で優秀賞を受賞。さらに、BS-TBS『日本名曲アルバム』やBSフジ『アートな夜』に出演。商船三井クルーズ運航のにっぽん丸でのコンサートや、ラグジュアリーホテルでのショー、教育機関でのアウトリーチ、文化施設でのリサイタルなど、様々なシーンで生演奏を展開する。



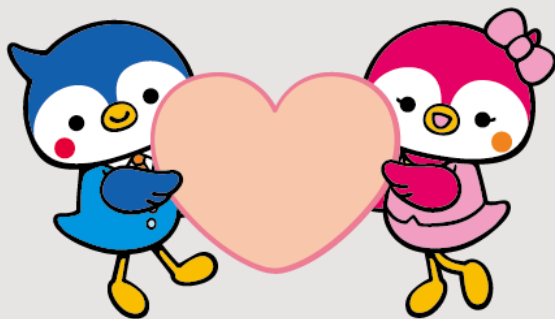
開催日 令和7年7月25日（金）

会場 イズミティ21 宮城県仙台市泉区泉中央2-18-1

定員 400名（予定）

タイムテーブル

【開 会】	13:00	(開場12:30)
【講演会】	13:05	～ 14:35
【休 憩】	14:35	～ 14:45
【演奏会】	14:45	～ 15:55
【閉 会】	15:55	



申 込 み

参加希望者はインターネットにより下記「専用フォーム」からお申込みください。

組合員の方

URL:

<https://logoform.jp/form/GQGB/1066367>



18歳以上の被扶養者の方

URL:

<https://logoform.jp/form/GQGB/1083290>



申 込 期 限

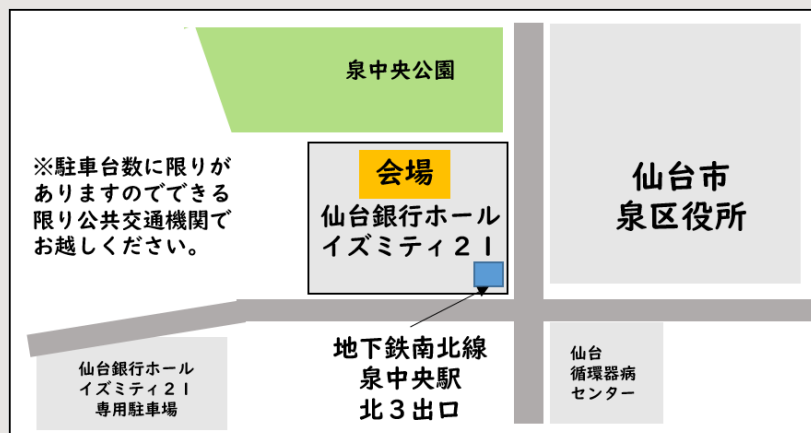
令和7年7月4日(金)午後5時まで

参加決定のお知らせは、令和7年7月中旬頃通知予定です。

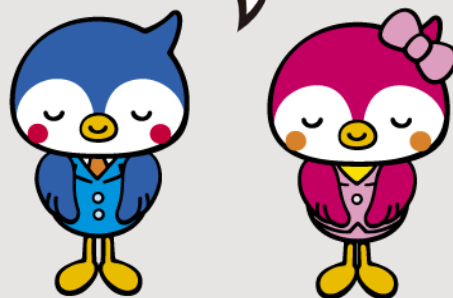


ア ク セ ス

- ・地下鉄南北線泉中央駅より 徒歩5分
- ・仙台銀行ホールイズミティ21専用駐車場あり



たくさんのご参加
お待ちしております



メルマガ始めました

公立学校共済組合宮城支部及び宮城県教育庁福利課では、実施する各種保健事業をお知らせするメルマガを始めました。右の二次元コードからぜひご登録ください。

