

令和6年度 第2回企業向け講演会

参加費  
無料

# マインドフルネスの観点から見た ストレスとメンタルヘルス

日時 | 令和7年 3月3日 (月)

14:00~16:00

講師 | さど みつひろ  
佐渡 充洋 先生

慶應義塾大学マインドフルネス&ストレス研究センター長  
慶應義塾大学保健管理センター教授 医学博士



## 講演内容

マインドフルネスとは、「今この瞬間の体験に気づき、ありのままにそれを受け入れる方法」のことです。

近年、働き盛りの世代で、職場に関わる問題に起因するうつ病が、自殺の大きな要因のひとつとなっています。マインドフルネスには、従業員のストレス軽減やメンタルヘルスの向上などの効果が認められており、今や海外の企業だけではなく、日本でも導入が進んでおり、生産性向上に貢献しています。本講演会では、慶應義塾大学マインドフルネス&ストレス研究センターでの知見を基に、マインドフルネスの効果とその具体的な導入方法についてご紹介いたします。

## 対象者・定員

◆ 対象者  
都内企業の管理職、  
人事労務担当者、健康管理者など

◆ 定員

オンライン | ZOOM

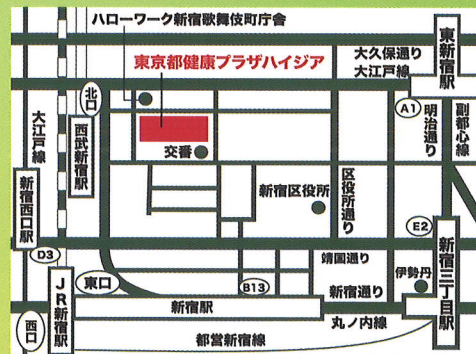
200名

会場

東京都健康プラザハイジア  
4階研修室A・B

50名

住所：  
東京都新宿区  
歌舞伎町 2-44-1



## 申込方法

締切：令和7年2月21日 (金) 17時

以下の URL または右の二次元  
コードからお申し込みください。  
URL:<https://x.gd/BHSAC>



受講が決定しましたら、2月26日 (水) までに運営事務局からお申込みいただいたメールアドレスへ通知します。  
会場で受講をお申し込みいただいた方への案内、オンラインでの視聴方法の詳細は、お申し込み後にご案内いたします。

お問い合わせ

◆お申し込みや視聴方法等に関すること  
株式会社シンクブレイン インターナショナル  
Mail:[gov-d@syncbrain.jp](mailto:gov-d@syncbrain.jp)

◆事業内容に関すること  
東京都保健医療局保健政策部健康推進課  
TEL: 03-5320-4310

リサイクル適性  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。



東京都