

女性研究者ネットワーク

心と身体  
の健康

— ストレス解消法? —

メンタルヘルスに  
ついて聞いてみたい

研究時間は  
どう確保しているの?

心と体のバランスは  
どんなふうにとったらいい?

ストレスを感じない  
方法ってあるの?

モチベーションの  
保ち方って?

自分になりたい  
ロールモデル像

アドバイスが欲しい

ロールモデルとなる  
研究者にお会いしたい

リフレッシュの  
仕方?

オンライン  
開催

3/13

Wed

13:00~14:00



FACILITATOR

山口東京理科大学  
薬学部 教授

井上 幸江  
Inouye Sachiye

専門分野：物理・化学・生物学的なストレス応答の遺伝子制御

すべての生物は、常に外的・内的なストレスに対応しながら  
生存しています。しかし、ヒトの場合、精神的・肉体的ストレス  
となると、その対処法は様々。

みなさんは、どのようにストレスを解消していますか?  
情報交換して、新たな視点と一緒に見つけましょう!

分野を超えてキャリアやライフイベント、日ごろ感じている疑問などについて女性研究者同士気軽に話してみませんか?

対 象

やまぐちダイバーシティ推進加速コンソーシアム  
参画機関に所属している女性研究者

開催方法

オンライン (ZOOM)

参加方法

1. 右のQRコードよりお申込みください。  
申込締切： 2024年 3月 11日 (月)

URL:<https://ds23p.cc.yamaguchi-u.ac.jp/~jimu/form/?en=240118162331>

2. 3月 12日 (火) までに送信されたメールアドレスへ  
参加用URLをお送りします。

