

ストレス解消（前編）



メンタル系

ストレスの対処法には、ストレスコーピングという方法があります。自分のストレス対処法を、問題解決型と情動焦点型の2種類に分けて、さらに対処法のレパートリーを増やすことで、セルフマネジメントを身につけます。※座学です



2026年

8/19

参加無料

(水) 12:30～(約15分)

登録はこちら▶

セミナーの受講にあたっては
アカウントの作成を
お願いいたします



URL : <https://x.gd/Sv4AX>

講師紹介

セミナー講師：土屋 さとみ

公認心理師、臨床心理士、専門健康心理士。

「心と身体の健康を支える」をモットーに、オンライントレーニングアプリ「weltag」のメンタルトレーナーや企業関連のセミナー講師として活動。日本ストレスマネジメント学会第16回大会にて、被災地の高校生に対するマインドフルネスの効果を発表し、奨励賞を受賞。日本代表アスリートにもマインドフルネスを実践。



本プログラムに関するお問い合わせ

株式会社ルネサンス

担当：健康ソリューション部

mail : business-solution@s-renaissance.co.jp

主催：健康保険組合連合会・近畿ブロック（担当：京都連合会）

アカウント作成方法

株式会社ルネサンスへようこそ！



名前*

名前

ご所属の健康保険組合 (例: ●●健康保険組合)

ご所属の健康保険組合 (例: ●●健康保険組合)

メールアドレス*

メールアドレス

パスワード*

パスワード

利用規約・プライバシーポリシーに同意

アカウントを作成する


[アカウントをお持ちの方はこちら](#)

- ① 登録ページにアクセスする
 - ② 名前、健保組合名、メールアドレス、パスワード(6文字以上)を設定する
 - ③ 利用規約、プライバシーポリシーをご確認の上で横のチェックボックスにチェックをする
 - ④ 「アカウントを作成する」をクリックする
- 以上でアカウント作成完了です。

ご登録いただいたメールアドレスに、ご登録完了メールが届きます。
セミナー受講の際は、ログインして、ご受講のほどお願いいたします。

ログイン方法

株式会社ルネサンスへようこそ！



メールアドレス

パスワード

ログイン

※ パスワードをお忘れになった場合

- ① ログインページにアクセス
- ② 登録済みのメールアドレスとパスワードを入力
- ③ ログインをクリック

※パスワードをお忘れになった場合は
こちらをクリックして頂き、
パスワードの再設定をお願いいたします。

案内メールURLからログイン

直接、視聴ページが開きます



通常のログイン

TOPページが開きますので対象のセミナーをクリックしてください

