

お知らせ

2025年度ワークライフバランス研修を下記のように開催いたしました。
たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。

実施要項

テーマ : マインドフルネス
～科学的根拠に基づいたストレスを減らす方法～

開催日 : 2025年9月19日（金） 13:00～15:20

開催方法 : オンライン開催（Zoom）

対象 : 技術系職員，本学教職員

定員 : 85名

プログラム

13:00～13:10 **開講挨拶**
名古屋工業大学 副学長・技術部長 教授 日原 岳彦

13:15～15:10 **研修「マインドフルネス」**
～科学的根拠に基づいたストレスを減らす方法～
講師 榊原 陽子 氏
株式会社マザーリーフ代表取締役
さくら社会保険労務士法人 代表社員
一般社団法人 C A ネットワーク 常務理事

15:10～15:20 **閉講挨拶**

※本研修は録画いたしますのでご了承ください

※研修中のスクリーンショットを報告集に掲載することがあります

実施結果

参加人数

59名（学外40名，学内19名）



2025年度

ワークライフバランス研修

マインドフルネス

～科学的根拠に基づいたストレスを減らす方法～

日 時

2025年9月19日（金）13:00～15:20

開催方法

オンライン開催（Zoom）

対 象

技術系職員，本学教職員

プログラム

13:00～13:10 **開講挨拶** 名古屋工業大学副学長・技術部長
教授 日原岳彦

13:10～15:10 **研 修** 「マインドフルネス」
～科学的根拠に基づいたストレスを減らす方法～

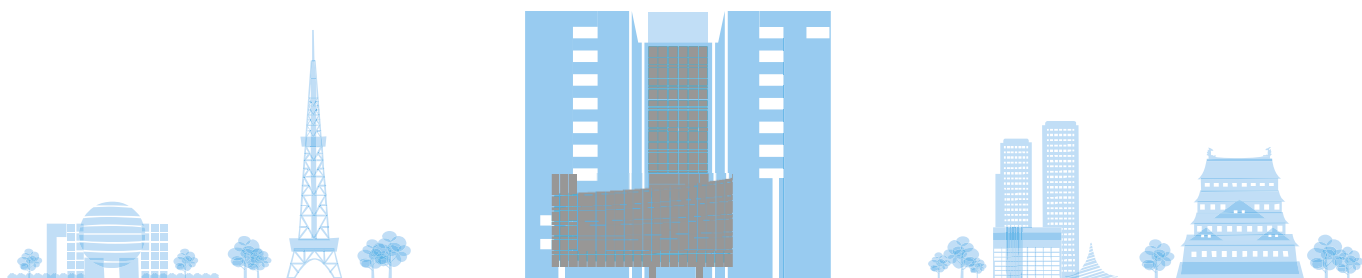
講師 榊原 陽子 氏

株式会社マザーリーフ代表取締役
さくら社会保険労務士法人 代表社員
一般社団法人 CAネットワーク 常務理事

15:10～15:20 **閉講挨拶**

申し込み

<https://forms.office.com/r/webJ9x5MVG>
締切：7月31日（木）
定員85名 参加費無料



主催



名古屋工業大学 技術部

お問い合わせ

tech-wlb@adm.nitech.ac.jp