

## 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

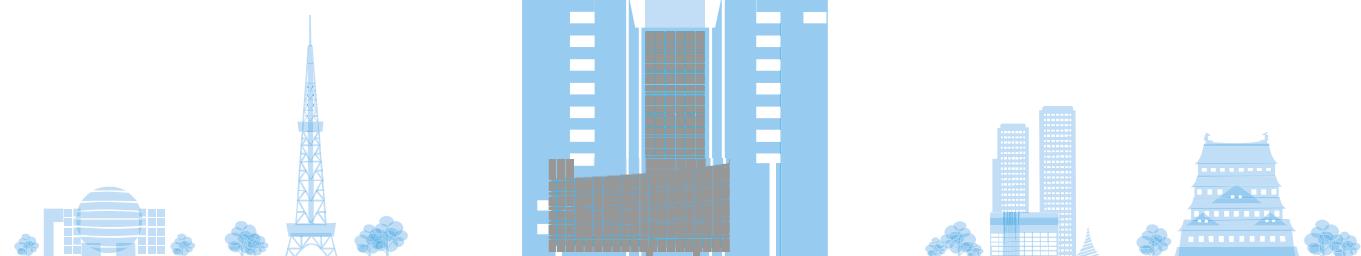
13:10～15:10 研 修 「マインドフルネス」  
～科学的根拠に基づいたストレスを減らす方法～

講師 棚原 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