

ストレス解消（前編）



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。

▼ アカウント登録

2026年

8/19

(水) 12:30～(約15分)

参加無料

● 見逃し配信あり

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



<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。

「心と身体を健康を支える」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 株式会社ルネサンスの登録ページにアクセスする。
- ② 名前、健保組合名(ニデック健康保健組合)、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ください。

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

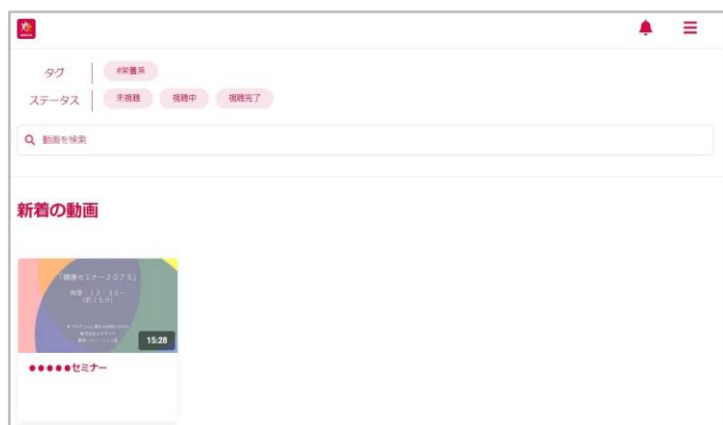
パスワードをお忘れになった場合

- 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＞
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。

通常の ログイン

TOPページから対象のセミナーをクリックしてください。



案内メールURLから ログイン

メールのURLをクリックすると、視聴ページが開きます。

