

心と体の健康セミナー2025

制作現場で働く皆さんの“心と体”を守るサポート企画が今年も！
映画・映像の制作現場で働く皆さん 現場で感じやすいストレスや不安、体調管理のお悩みに、専門家がお応えします。
今年は「リアル相談」「オンラインセミナー」「個別相談」の3本立て！

1 | リアル開催：保健相談会(対面 全2回)

制作現場の視察経験もある専門家が直接お話を伺います！

- 担当:産業医・内田さやか先生／保健師・堀口 真愛先生
- 日時:10/14(火)13時～／11/6(木)14時～
- 場所:東宝スタジオ／東映東京撮影所
- 内容:健康診断結果の見方・生活習慣・働き方・心身の不安相談ほか



産業医：
内田さやか先生

2 | オンラインセミナー(全2回)

制作現場で役立つセルフケア＆ストレスマネジメントのヒントをお話しします！

- 担当:保健師・堀口 真愛先生
- 内容:①「疲れ知らずの体へ！食事・運動・睡眠の3つのチカラ」
②「折れない心へ！ストレスを味方に変える習慣」
- オンライン開催・参加無料・匿名参加OK



保健師：
堀口 真愛先生

3 | オンライン個別相談(予約制)

気軽に話せる“こころの相談室”です。安心してご利用ください。

- 担当:臨床心理士・青木 良美先生
- 実施期間:2025年9月～2026年1月末(予定)
- 形式:オンラインで1対1の個別相談(1回60分程度)
- 申込方法:第3希望日までご記入ください(先着順・定員あり)



臨床心理士：
青木 良美先生

※すべて無料でご参加いただけます

※相談内容は外部に共有されませんのでご安心ください。

お申込はこちら

ご不明点は映適まで□でお問合せください
info@eiteki.org



主催:一般社団法人 日本映画制作適正化機構(映適)

