

無料

託児あり

働く女性のための ストレスの処方箋



過剰にイライラしたり悲しくなったり、ふとした瞬間に不安を感じたりすることはありませんか？
このような症状は、働くことにまつわるストレスやメンタル不調が原因かもしれません。

適度なストレスはやる気を高める効果がありますが、必要以上になると心身に不調を及ぼすことがあります。また、作業効率が低下するなど、行動面にも悪影響を及ぼします。

ストレスを上手にマネジメントして、心を美しく保ちましょう！

令和2年（2020年）

11月14日 **土** 午後2時～3時30分

クリエイトホール11階 第7学習室

（八王子市東町5-6、JR八王子駅または京王八王子駅から徒歩4分）

＊ 内容 ＊

- ・ストレスの基礎知識
- ・精神障害＝脳の健康問題
- ・早期発見の手がかり
- ・ストレスとセルフマネジメント（実習）

- 対象 20代～40代の働く女性
- 定員 16名（抽選）
- 費用 無料
- 託児 2歳から就学前のお子さんを数名お預かりします。（抽選）

● 講師プロフィール

いぐち かずこ
井口 和子 さん

公認心理師、臨床心理士、産業カウンセラー
株式会社プラスアルファー代表取締役
大人のための発達障害サポートセンター代表

保育園、企業、官公庁にカウンセラーとして勤務。
小さいお子さんの発達の問題から、企業人のうつ病や復職、職場不適應など、広範囲のご相談を受けています。理論や技法にこだわらず、お一人お一人の特性に合わせた包括的なカウンセリングを心がけています。

お申込み方法は裏面をご覧ください。



主催・問い合わせ先：八王子市男女共同参画センター（電話：042-648-2230）
協力：女性就業支援全国展開事業

申込方法

令和2年(2020年)10月30日(金)必着 ※10月31日以降は男女共同参画センターまでお問合せください。定員に達していない場合は、先着順で受け付けます。

ファックス・メールに、①講座名「ストレス」 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤日中に連絡可能な電話番号・ファックス番号 ⑥託児を希望される方は、お子さんのお名前(ふりがな)と年齢(月齢)を記入の上、

- ・ ファックスは **042-644-3910** (おかけ間違いにご注意ください)
- ・ メールは **b050900@city.hachioji.tokyo.jp**

「八王子市男女共同参画センター」まで。

- ※ 抽選結果は応募時と同じ方法で通知します。
- ※ メールの方は以上のメールアドレスが受信できるよう、設定をお願いします。
- ※ 悪天候等により、やむを得ず中止となる場合がありますのでご了承ください。

携帯電話からもお申込みできます!



必要事項を入力してからメールを送信してください。

ファックス申込書

「働く女性のためのストレスの処方箋」受講申込

ご住所 八王子市

ふりがな
お名前

年齢 歳

※日中に連絡可能な電話番号をご記入ください。

電話番号

FAX 番号

※11/14 時点

(託児希望の方) お子さんのお名前 (歳 ヶ月)

※FAXでお申し込みの方にはFAXで結果の通知を返信しますので、必ずFAX番号を記入してください。(ご自宅にFAXのない方は、メールアドレスなど返信できるご連絡先をご記入ください。)

(ファックス送付先)

八王子市男女共同参画センター
042-644-3910

※添書不要です。

この用紙のみ送ってください。



八王子市クリエイティブホール (八王子市東町 5-6)
JR八王子駅または京王八王子駅から徒歩4分
※ 駐車場はありませんので、お車の方は市営駐車場等をご利用ください