

＼わたしらしくあるために／

# 『働く女性のストレス対処』

家事・育児・仕事 日々の忙しさから  
自分のこと、つい見過ごしていませんか？

こころの健康状態を知らながら  
自分に合ったストレス対処法やホルモンの変化に伴う  
心身との関わりを学びます

講師

臨床心理士  
メンタルサポート アレーズ 代表 伊藤 厚子 氏

筑波大学卒業後、民間相談施設や企業でカウンセリングに携わり、2003年に成人対象の対面相談施設「メンタルサポート アレーズ」を開設。現在はストレスマネジメント、メンタルヘルスを中心に講演や研修で全国を歩く。



日時： 2021年 **11**月**5**日（金）18：30～20：00

会場： 男女平等参画推進センター4階講習室A  
若草町3-3-8 市民活動センター内

定員： 15名 先着順

託児： 1歳以上、定員5名まで※無料 先着順 10月28日(木)まで要申込

申込： 10月4日（月）8:45～電話・窓口・HPにて

【お問い合わせ】苫小牧市男女平等参画推進センター ☎32-3544

〒053-0021 苫小牧市若草町3-3-8 市民活動センター内

E-mail danjo00@tomakomai-shakyo.or.jp URL <http://www.tomakomai-shakyo.or.jp>

受付時間：8時45分～20時30分（土曜17時以降、日曜・祝日を除く）

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止・延期になる場合がございます※

