

働く女性のストレス対処 オンラインセミナー

～ ストレスのメカニズムを知って心身を健康に保とう ～



講師

伊藤 厚子氏

臨床心理士

メンタルサポートアレーズ代表

筑波大学卒業後、民間相談施設や企業で子供から高齢者まで幅広くカウンセリングに携わり、成人対象の対面相談施設「メンタルサポート アレーズ」開設。「女性と仕事の未来館」の開館当初から閉館までこころの相談を担当。1997年より現在まで東京理科大学学生相談室専門相談員を務める。

現在はストレスマネジメント、メンタルヘルスを中心に職場の問題をとりあげた講演や研修を行っている。働く女性のバックアップもテーマであり、ファッション誌や女性向けの雑誌に「考え方のクセ」や「問題解決」のヒントなども紹介している。プライベートでは2男1女の母親。

◆日 時

2月13日(土) 13時30分～15時30分

◆会 場

市防災センター会議室(昭和通133-1)

講師は県外からZoomオンラインにて配信します。

TV会議システムを利用して会場内でセミナーを受講いただけますが、来場が難しい場合はご自宅からでも受講が可能です。

詳しくは、市水産商工課までお問い合わせください。

※会場では、マスクの着用をお願いいたします。

◆対 象

市内在住または市内事業所の女性就業者
女性求職者など

◆内 容

「働く女性のストレス対処」

働くことにまつわるストレス・メンタル不調とその対策について学びましょう。

◆定 員

20名(先着順、要予約)

参加費・託児

無料

申 込 書

いちき串木野市 水産商工課 商工係行 FAX 0996-32-3124

フリガナ		年齢	歳
氏名		電話番号	
ご住所	〒	参加場所 (〇でお囲みください)	
メールアドレス (ご自宅などで受講を希望される方のみご記入ください)		会場	自宅など
託児希望	託児利用時 お子さんのお名前・年齢		※託児を利用される方の持ち物(着替え、オムツ等)は、お子様の必要に応じてご準備ください。
有・無	お名前	年齢	

※お申込みいただいた個人情報は、セミナーに係る名簿作成、アンケート、受講者への連絡用のみ使用します。

■申込み先・問合せ先 いちき串木野市役所 水産商工課 ☎0996-33-5638
申込みは、窓口、電話、FAXで2月5日(金)までをお願いします。