

# 令和3年度

## ひとり親家庭を対象とした

### 就業支援セミナーのお知らせ

(山梨県・甲府市 委託事業)

## テーマ：働く女性のストレス対処

講師：伊藤 厚子 氏

開催日時：令和3年7月17日(土)

10:00~12:00

会場：山梨県立青少年センター

リバーズ和戸館

甲府市川田町517

※参加希望者は、下記問い合わせ先にご連絡ください。(先着順となります)

### お問合せ・申込

山梨県母子家庭等就業・自立支援センター

(一財)山梨県母子寡婦福祉連合会

〒400-0025 甲府市朝日4-5-21

電話 055-252-7014・FAX055-253-7046

協力：女性就業支援全国展開事業

参加無料

無料  
託児サービス  
あり

### 【講師紹介】

いとう あつこ  
伊藤 厚子 氏

臨床心理士

メンタルサポートアレーズ

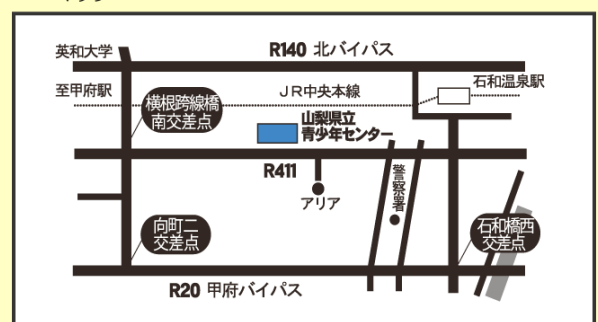
代表

2003年4月に東京都中央区銀座に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。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つとめる。

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が中心となっている。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。



### ■ マップ



Rest

休息・睡眠



Recreation

気晴らし



Relaxation

癒やし



「ひとり親の就労」経済的自立を目指して