



働く女性の ストレス対処法

職場での対人関係や仕事・家庭にストレスを感じていませんか？

ストレスにより様々な症状が出たり、慢性的な疲れを感じる場合があります。

ストレスとの上手な付き合い方や、適切な対処法を学びましょう。



令和2年2月5日（水） 19:00～21:00

会場：フラットピアみやこ

内 容

- ・女性ホルモンの変化と心身の変化
- ・働くことにまつわるストレス
- ・自分らしいストレス対処法
- ・マインドフルネス体験

～呼吸による瞑想

- 定 員 15名
- 参加料 無料
- 対 象 興味・関心のある女性
- 申込み期限 1月31日(金)まで

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



プロフィール

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。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開催。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。

お申込み・問い合わせ ☎ 62-2352



宮古市男女共生推進センター フラットピアみやこ



027-0066 宮古市田の神2-2-5

【E-mail】 flat-pier@city.miyako.iwate.jp

< 協力：女性就業支援全国展開事業 >