

# 働く女性のための **ストレス** 対処法

## いきいき **メンタルヘルス**

**仕事や家庭でのイライラ、ため込んでいませんか？**

仕事や家庭のことがうまくいかないと、気疲れしたり、忙しすぎて疲れ果ててしまうことってありますよね。

いきいきと健やかに働き続けるために、ストレス・メンタル不調を軽減するコツを学び、自分らしいストレス対処法をみつけましょう。



令和元年  
(2019年) **10月18日** **金**

19:00 ~ 20:30

**講師：伊藤 厚子 さん** 臨床心理士／メンタルサポート・アレーズ代表  
民間相談施設や企業、市町村、教育委員会等で、子どもから高齢者まで幅広く  
カウンセリングに携わり、子育てなどのカウンセリングや講演の実績多数。  
現在はストレスマネジメント、メンタルヘルスについて、主に職場の問題を  
とりあげた講演や研修を中心に活躍中。



**場所：**寝屋川市立男女共同参画推進センター「ふらっと ねやがわ」研修室

**対象：**働いている女性 **定員：**30人（申込順） **参加費：**無料 **申込み：**電話・FAX・メールで

**保育：**あります。（無料（申込順）要予約 10月14日（月・祝）まで  
生後6か月～就学前まで・年齢により2人～6人）

問合せ  
申込み

寝屋川市立男女共同参画推進センター  
「ふらっと ねやがわ」

住所：〒572-0042 寝屋川市東大利町2番14号  
(市立産業振興センター5階)

電話：072-800-5789 / FAX：072-800-5489

E-mail：flat@office.city.neyagawa.osaka.jp

開所時間：午前9時～午後9時（日曜日・祝日は午後5時30分まで）

休所日：第2日曜日・年末年始

