

1人で悩んでいませんか

# ～働く女性のストレス対処～ いきいきと働くためのセルフケアセミナー

女性が健全に就労を継続できるよう、働くことにまつわるストレス・メンタル不調に関する対策や手法を学びましょう！



## 10月28日(月) 14時～15時30分

- 【セミナーの内容】
1. 働く女性を取り巻く社会環境の変化とセルフケアの重要性
  2. 学んで活かすストレスに関する基礎知識
  3. ストレスとうまくつきあうコツ
  4. いきいき働く3つのポイント



**Career Story 代表**  
**【講師】 堀口恵子さん**

約20年間の会社員生活の間いくつかのライフイベントに遭遇。転機を乗り越えてきた自身の経験と習得した専門知識をもとにキャリアとメンタルの両輪で働く人を支援している。(2級キャリアコンサルティング技能士、シニア産業カウンセラー、メンタルヘルスマネジメント検定I種)

- ◆場 所 鳥取市男女共同参画センター  
研修室1  
(鳥取市福祉文化会館内  
鳥取市西町2丁目311)
- ◆定 員 20名(要申込)
- ◆対 象 市内在住、市内で働いている  
女性、働きたい女性
- ◆託児(未就学児)・手話通訳あり  
→ 申込締切10月11日(金)
- ◆協 力 女性就業支援全国展開事業

※この講座はハローワークの求職活動実績の対象となります。

### 《申込先》

鳥取市男女共同参画センター  
電話・FAX：0857-24-2704

メール：[danjyo-center@city.tottori.lg.jp](mailto:danjyo-center@city.tottori.lg.jp)  
(メールでの申し込みは、返信をもって受付完了とします)

Facebook



◆車は福祉文化会館又は市営片原駐車場にお停めください。

