

## 働く女性のストレス対処講座

# あなたの抱えるストレス うまくつきあえていますか？

働くことで抱えてしまうストレス

そのストレスうまくつきあえていますか？

コロナ禍では今までとは違うストレスもでてきます。

ホルモンバランスの崩れ、睡眠、こころ、行動……

ストレスにはいろいろな要素が関係します。

ふとした瞬間に不安を感じたり、いろいろなことを考えてしまう日々

自分らしく過ごし、働くためにストレスとのじょうずな向き合い方や

対処法を学びます。

◆日時 **10月2日(土) 午前10時~正午**

◆場所 芦屋市男女共同参画センター 大会議室

◆対象 現在働いている、またはこれから働くことを考えている女性

◆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)

※講師紹介は裏面を参照

◆定員 15人 (応募者多数の場合は抽選)

◆受講料 無料

◆一時保育 0歳6か月以上未就学児 定員3人 1人 (300円) <要予約>

◆申込み 専用の申込フォーム (裏面の二次元コード) よりお申込みください。

申込み・問い合わせ・参加される方へのお願いは裏面をご覧ください

## 【講師紹介】

# 伊藤 厚子氏(いとう あつこ)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どもから高齢者と幅広くカウンセリングに携わり、成人対象の相談施設「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

取り上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雑誌に「考え方のクセ」や「問題解決」のヒントも紹介している。



**申込み:専用の申込フォームよりお申し込みください。  
一時保育希望の方は、お子さんの氏名・年齢月齢も  
合わせて申込フォームに入力してください。  
申込締切:9月16日(木)まで**



**※16日以降に受講の可否をメールにてご連絡させていただきます。**

申込みはこちらの二次元コードより申込みください。



### ■参加される方へのお願い

- ・発熱【37℃以上】や咳、くしゃみ等の症状があるなど、体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
- ・ご来館の際は手指消毒(もしくは手洗い)、マスクの着用や咳エチケットへのご協力をお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染拡大の状況により、開催中止または講師や内容を変更させていただく場合がございます。
- ・開催については芦屋市男女共同参画センターのホームページでご確認ください。

### 【申込み・問い合わせ先】

芦屋市男女共同参画センター ウィザスあしや

〒659-0064

芦屋市精道町8番20号 分庁舎1・2階

電話番号:0797-38-2023

E-mail:josei-ce@city.ashiya.lg.jp

自転車は地下1階駐輪場をご利用ください。駐車場はありません。

