

# 心のクセに気づき、 ストレスと うまくつきあうには



職場の人間関係、キャリアの不安、  
仕事と家庭のバランス…

たくさんのストレスを抱えている貴女に、  
心もからだも健康に仕事を続けていくための  
具体的な方法をお伝えします。

簡単なワークをしながら心のクセに気づき、  
ご自身のストレスとのつきあい方を見つけましょう。

参加費  
無料

**日時：平成29年2月24日(金) 午後7時～8時30分**  
(受付開始：午後6時30分)

**講師：高山 直子さん**  
(NPO法人サポートハウスじょむカウンセラー)



〈プロフィール〉

NPO法人サポートハウスじょむカウンセラー、大学のハラスメント専門相談員、  
東京都産業労働局労働情報相談センター心の健康相談員。

米国で女性学修士、カウンセリング修士取得。その間に、公益法人の女性団体、IT企業で勤務。帰国後、サポートハウスじょむの女性問題専門カウンセラーとしてカウンセリングを行う。また、「自己尊重」「コミュニケーション」「メンタルヘルスケア」「カウンセリングスキルを職場や生活に生かす」「エンパワメントにつなげる支援」をテーマにした講演、ワークショップ等多数実施している。著書に「働く人のための『読む』カウンセリング」(研究社)。

- ◆ **会場** 東京ウィメンズプラザ ホール(B1F)
- ◆ **対象** 都内在住・在勤・在学の女性、女性のメンタルヘルス支援に携わる方
- ◆ **定員** 150名

申込み・問合せ等については裏面をご覧ください。



# 心のクセに気づき、ストレスとうまくつきあうには

- ◆日時 平成29年2月24日(金)  
午後7時～8時30分(受付開始:午後6時30分)
- ◆会場 東京ウィメンズプラザ ホール(B1F)
- ◆定員 150名(参加費:無料)
- ◆申込方法

下記申込用紙の内容をファクシミリ、電子メール、またはハガキで「働く女性のメンタルヘルス講演会 申込み」と明記の上、お申込みください。東京ウィメンズプラザのホームページからもお申込みできます。

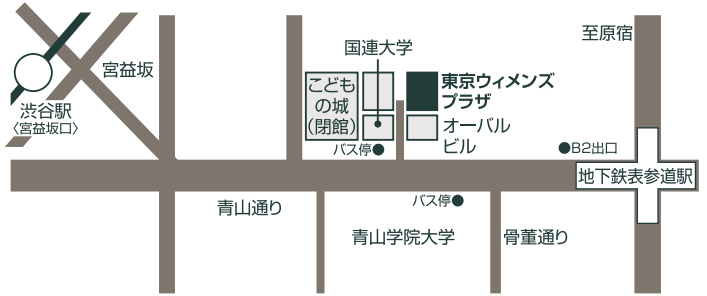


東京ウィメンズプラザ 検索

- ◆締切り 平成29年2月15日(水)〈受信・消印有効〉  
※ご参加いただけない場合のみ、こちらから連絡をさせていただきます。  
※申込みが定員に満たない場合は、当日参加も可能ですのでお問い合わせください。
- ◆保育 6ヶ月以上就学前まで(先着18名)  
※申込みは2月15日(水)まで

〈申込み・問合せ先〉

東京都生活文化局都民生活部 東京ウィメンズプラザ  
事業推進担当「働く女性のメンタルヘルス講演会」係  
〒150-0001 渋谷区神宮前5-53-67  
電話:03-5467-1980 ファクシミリ:03-5467-1977  
電子メール:wkoza@tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp



- JR・東急東横線・京王井の頭線・副都心線 渋谷駅下車 徒歩12分
- 銀座線・半蔵門線・千代田線 表参道駅下車 徒歩7分

## 申込書

東京ウィメンズプラザ 事業推進担当行

\*印は必須事項です。

ファクシミリ 03-5467-1977

送信日: 月 日

ふりがな 氏名*						性別	
職業 勤務先等							
連絡先*	電話:	ファクシミリ:					
	電子メール:	@					
年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代以上	
保育 (6ヶ月以上) (就学前まで)	保育を希望される方のみご記入ください。 お子様の <sup>ふりがな</sup> 名前 ( ) 年齢 ( 歳 ヶ月)						
講演会を知った方法	チラシ・広報東京都・HP・メルマガ・Twitter・Facebook・その他 ( )						
参加動機、講師に聞いてみたいことがあればご記入ください。							

\*個人情報は、講演会の運営目的のみに使用し、他の目的で使用することはありません。