

「もやもや」を折れない心にかえる 働く私のセルフマネジメント

参加費
無料

職場の人間関係、仕事の負担感、将来のキャリアビジョン、プライベートなど、働く女性が抱えるストレスや悩みは様々です。

自分軸をもち、前を向いて働き続けるために一。
職場のメンタルヘルスの専門家から、
日々の「もやもや」やストレスにふりまわされないためのコツを学びます。

日時：平成30年2月23日(金) 午後7時～8時30分
(受付開始：午後6時30分)

講師：松井 知子さん
(杏林大学保健学部 教授)



〈プロフィール〉

杏林大学保健学部教授。日本公衆衛生学会認定心理職専門家。杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室にて教育・研究に従事。東京都公立中学校スクールカウンセラー(臨床心理士)などを経て、平成26年杏林大学保健学部准教授、平成29年より現職。

労働者健康安全機構 東京産業保健総合支援センター基幹相談員。

東京都教職員総合健康センター心理相談員。東京経営者協会相談員。

武蔵野市教育委員会特別支援教育専門スタッフ。

著書に「人間関係の理解と心理臨床—家庭・園・学校・施設・職場の問題解決のために」(慶應義塾大学出版会 編著)ほかがある。

- ◆ 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
- ◆ 託児 1歳以上就学前まで(要事前申込み)

申込み・問合せ等については裏面をご覧ください。



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。

東京で働く、
自分らしく。



東京都



東京ウィメンズプラザ