

参加費  
無料

保育  
あり

# 心のクセ 発見!

私らしく働くための  
ストレスケア

Me

職場での人間関係に

ストレスを感じることはありませんか?

パワハラやセクハラなど

さまざまな問題のしくみを知ることが  
自分を大切にすることにつながります。

心のクセに気づいて

ストレスとうまく付き合う自分スタイルを  
簡単なワークをしながらみつけましょう。

2020年

10月11日 日 10:00~12:00

- 講師：カウンセラー 高山直子さん
- 会場：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」
- 対象者：区内在住か在勤で就労中の女性
- 定員：15名（申込多数の場合は抽選） ●申込締切：10月1日（木）必着
- 保育：1才以上未就学までのお子さんを7名までお預かりします。（保育料は1人500円）
- 申込：E-MailまたはFAXに「心のクセ発見」と以下の項目を記入しお送りください。  
①名前（ふりがな） ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤保育希望の方は子どもの名前（ふりがな）、月齢、E-Mail アドレスまたはFAX 番号

\*申込後に必ずこちらから返信をします。申込後3日を過ぎても返信がない場合は必ずお問合せください。

\*個人情報講座の目的と今後のエセナおおた主催の講座案内以外には使用いたしません。

主催・問合せ先 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

大田区大森北 4-16-4 電話 03-3766-4586 E-Mail [escena@escenaota.jp](mailto:escena@escenaota.jp) FAX 03-5764-0604

## 講師プロフィール



カウンセラー  
高山直子さん

女性問題専門カウンセラーとして、大学のハラスメント専門相談員、東京都の労働相談情報センター心の健康相談員として活動。

米国で女性学とカウンセリング学の修士取得。NPO 法人サポートハウスじょむのカウンセラーとして11年活動後、2017年5月に東京代々木に『カウンセリング&サポートサービスN』を開設。セクハラなど性的被害や女性の労働問題を専門にしているが、「自己尊重」「コミュニケーション」「メンタルヘルスケア」「エンパワメントにつなげる支援」「ハラスメント」をテーマにした講演、ワークショップ多数。著書に『働く人のための「読む」カウンセリングーピープル・スキルを磨く』（研究社）。

### ●申し込み方法

E-Mail または FAX に「心のクセ発見」と以下の項目を記入しお送りください。

①名前（ふりがな） ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤保育希望の方はお子さんの名前（ふりがな）、月齢、E-Mail アドレスまたは FAX 番号  
\* 個人情報は適切に管理し、講座目的以外では使用いたしません。

\* 申込み後には必ずこちらから返信をします。申込み後3日過ぎても返信のない場合はメールが届いていない可能性がありますので必ず電話でお問い合わせください。

### ●応募締め切り

2020年10月1日(木)



今スグ  
簡単  
申込み♪

### ●申し込み先・問合せ先・会場

大田区立男女平等推進センター

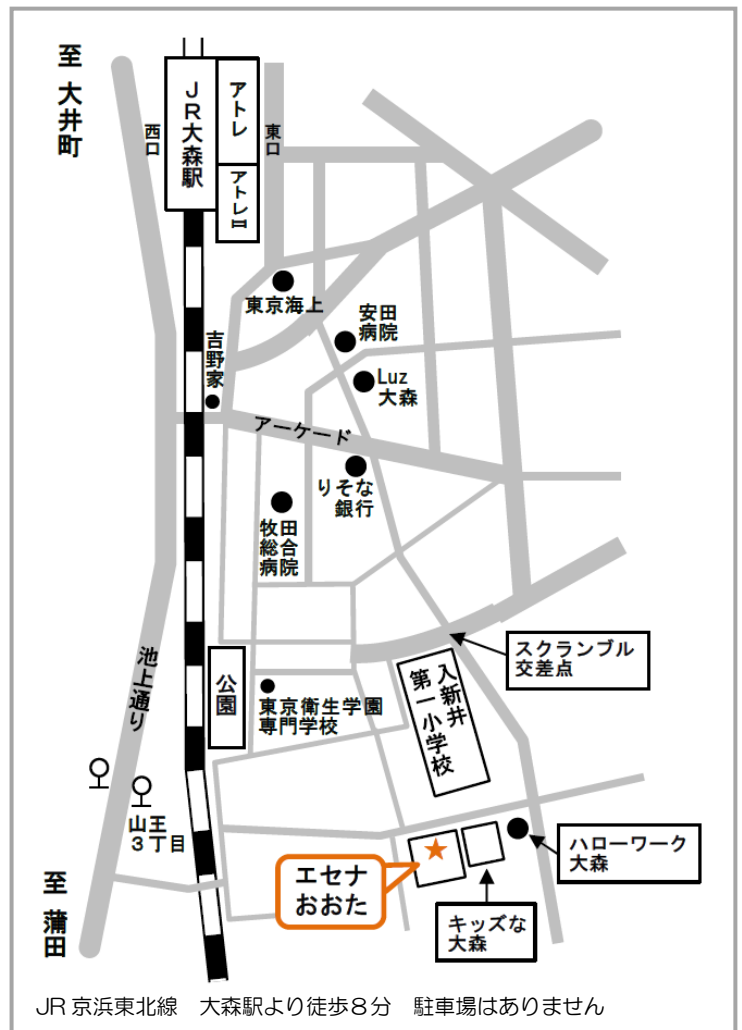
エセナおおた

〒143-0016 大田区大森北4-16-4  
(JR京浜東北線大森駅東口から徒歩8分)

☎ 03-3766-4586

FAX 03-5764-0604

E-Mail [escena@escenaota.jp](mailto:escena@escenaota.jp)



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



「エセナおおた」は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。