

参加費無料

保育あり

# コロナ禍のいま見直したい！ 私らしく働くための ストレスケア

職場での人間関係やコロナ禍の影響でストレスを抱えていませんか？  
心のクセに気づき、ハラスメントのしくみを知ることは自分を大切にすることにつながります。  
ストレスと上手に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。



2022年

6月4日(土)

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」(地図は裏面)

- 対象者：区内在住か在勤で就労中の女性
- 定員：20名(申込多数の場合は抽選)
- 保育：1歳以上未就学のお子さんを7名までお預かりします(保育料は1人500円)。
- 参加費：無料
- 申込方法：WEBまたはFAX(詳細は裏面参照)
- 締切：5月24日(火)必着

お申込みは  
WEBから!



\*状況により、オンライン講座(Zoom使用)あるいは中止となる場合がございます。

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

## 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）。



●申込み方法：WEBまたはFAXで①から⑥の項目を記入し、お申込みください。

- ①「ストレスケア」 ②住所 ③名前（ふりがな）
- ④年齢 ⑤電話番号
- ⑥保育希望の方は子どもの名前（ふりがな）、月齢、PCメールアドレスまたは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日を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。  
\*状況により、開催がオンライン（Zoom使用）になる可能性があります。その場合は、参加される方に受講方法をご連絡いたします。

●締切：2022年5月24日（火）

●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」  
〒143-0016 大田区大森北4-16-4

TEL:03-3766-4586 FAX:03-5764-0604

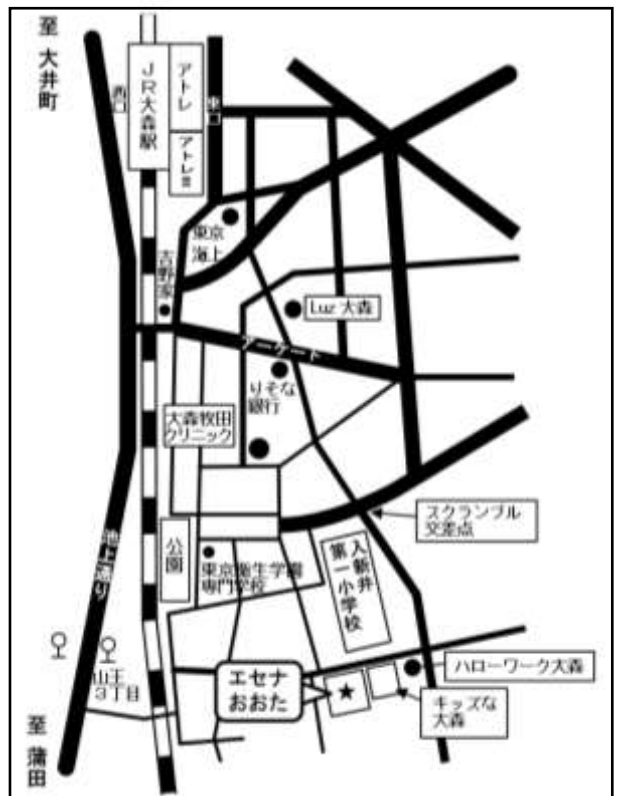
HP :<https://www.esenaota.jp/>



ホームページ



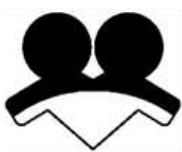
Twitter



JR 京浜東北線 大森駅より徒歩8分  
駐車場はありません。

【新型コロナウイルス感染対策】  
新型コロナウイルス感染防止へのご協力をお願いいたします。

- 会場内では換気システムを稼働いたします。
- 事前に申し込まれた方のみ、ご参加いただけます（当日参加はできません）。
- 参加者に新型コロナウイルス感染対策の「注意事項」と「健康チェックリスト」をお送りいたします。
- 体調不良の方は参加をお控えください。
- 入館時にはマスク着用、「感染予防対策チェックリスト」を提出してください。また、玄関ロビーにて検温とアルコール消毒をお済ませのうえ、会場へお越しください。



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。