

職場ですぐに使える!



# ストレスマネジメント

ストレス社会という言葉があるように、職場で日常的にストレスにさらされ、心身の不調をきたしている方は数多くいます。

そこで、ストレスと上手に付き合う知恵である「ストレスマネジメント」を学んで、あなたも職場で活かしてみませんか?

第1回 **6月28日(水)**  
ストレスとは

第2回 **7月5日(水)**  
不調のサインを見逃さないために

第3回 **7月12日(水)**  
ストレス対処法を実践してみよう

## ストレスマネジメントとは

ストレスをコントロールし上手につきあう方法です。自分のストレス反応に気づき、対処法を習得することで、日々の生活を心穏やかに送ることができます。



時間: 18:30~20:30

会場: 千葉市男女共同参画センター2階 研修室A1

講師: 高野 真俊さん

(NPO法人日本メンタルヘルスケアサポート協会  
メンタルヘルスプロフェSSIONALカウンセラー)



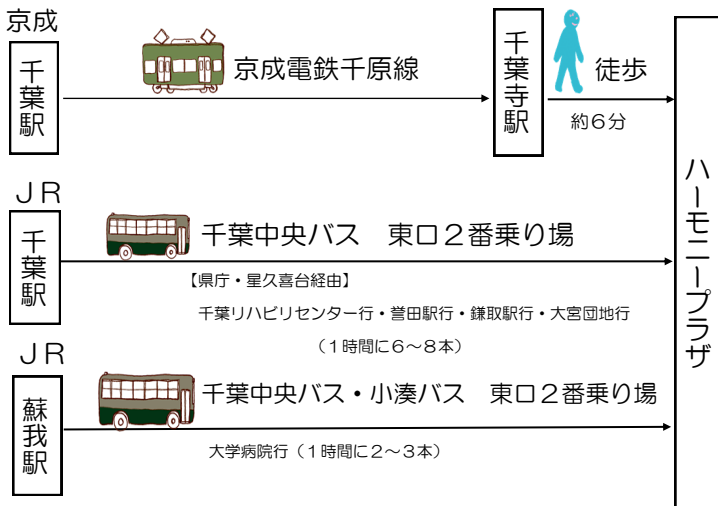
詳しくは裏面をご覧ください

千葉市男女共同参画センター  
043-209-8771

☆会場 千葉市男女共同参画センター 研修室A1  
 ☆対象 千葉市在住・在学・在勤の方  
 ☆受講料 無料  
 ☆募集人員 30名（事前申込・先着順・定員になり次第締切）  
 ☆託児 あり（対象：1歳6か月以上就学前児）  
 申込締切：6月15日（木）  
 ☆申込方法 往復はがき・FAX・メール・窓口で右記の記入事項を明記して、ご応募ください。  
受講案内はFAX・メールの発信元に送信します。  
 ☆応募先 〒260-0844  
 千葉市中央区千葉寺町1208-2  
 千葉市ハーモニープラザ内  
 千葉市男女共同参画センター  
 FAX：043-209-8776  
 E-mail：sankaku@f-cp.jp  
 ☆お問合せ TEL：043-209-8771  
 HPアドレス <http://www.chp.or.jp/danjo/>

- ☆記入事項☆
- ①働く人のためのメンタルヘルス講座受講希望
  - ②郵便番号
  - ③住所
  - ④氏名（ふりがな）
  - ⑤年齢
  - ⑥電話番号
  - ⑦託児希望者はお子様のお名前と年齢
  - ⑧返信面に宛名（往復はがき）

《交通のご案内》



駐車場は数に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。

参加申込書 (FAX・窓口)

送付先 FAX 043-209-8776

①講座名	働く人のためのメンタルヘルス講座 「職場ですぐに使える！ストレスマネジメント」
②郵便番号	(〒 - )
③住所	
ふりがな ④氏名 ⑤年齢	( 歳)
⑥電話番号 FAX ※必須	
⑦託児希望の方のみ	お子さまの名前・年齢