

参加費  
無料

連続3回講座

働く女性のストレスマネジメント  
～自分の強みを知って  
ウェルビーイングに働こう～

2022年 14:00～16:00  
 3/12(土) 第1回 ストレスマネジメントって何？  
 3/19(土) 第2回 強みって何？  
 3/26(土) 第3回 強みエピソードを作ろう

## 第1回

ストレスとはどういうものか？私たちにどんな影響があるのか？  
 うまく適応していく方法を学び、健康へと導く力について考えます。

講師： **水上 勝義**（みずかみ かつよし）氏  
 筑波大学大学院人間総合科学学術院教授

精神科医、臨床心理士、日本医師会認定産業医、医学博士、日本精神神経学会専門医、日本産業ストレス学会評議員、日本うつ病学会評議員。就業者のメンタルヘルス向上やストレス改善の支援に従事し多くの研究成果を発表している。



## 第2・3回

強みとは何だろう？その働きを学び、持続的幸福感について考えます。  
 自分の強みを測定し、発揮しやすくする方法を実践します。

講師： **森本 哲介**（もりもと よしゆき）氏  
 兵庫教育大学大学院学校教育研究科講師

公認心理師、臨床心理士、カウンセリング心理士。10数年間、産業や教育の領域を中心にカウンセラーとして活動を行っている。ポジティブ心理学における強みの研究に取り組んでおり、強みが幸せや自己実現とどう結びつくのかを、調査、実践双方から探究している。



- 申込員 ▶ 事前申込制 電話・FAX・ホームページ・リーブラ窓口にて申し込みできます  
 定員 ▶ 20名（申込順）※全3回参加できる方  
 会場 ▶ リーブラ学習室E(第1回)、学習室C(第2・3回)（みなとパーク芝浦2階）  
 対象 ▶ 区内在住・在勤、テーマに関心のある働く女性  
 一時保育 ▶ 対象は4か月～未就学児(定員あり・申込順) 2月28日(月)までに要予約



# 講座申込書

## 申込方法

- ・電話、FAX、ホームページ、リーブラ2階受付窓口にて申込みできます。
- ・返信先のメールアドレスは、受信に支障のないアドレスを記入してください。
- ・FAXで申込みの場合はこちらの用紙に記入し送信してください。
- ・定員数を超えた場合は、申込み3日以内にリーブラからご連絡します。

Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254 HP:https://www.minatolibra.jp/

## 働く女性のストレスマネジメント～強みを知ってウェルビーイングに働こう～ 2022年3月12日、19日、26日（土）午後2時～4時

氏名	ふりがな		年代	歳代
昼間の連絡先	電話			
	メールアドレス			
港区との関係	在住 ・ 在勤 ・ 在学 ・ その他			
この講座を知った方法	区広報・リーブラHP・チラシ（入手場所： ）・その他（ ）			

### 一時保育を希望する場合は、ご記入ください（2月28日締切）

- ①当日お子さんの様子をご記入いただく用紙があるので、講座の開始15分前に保育室へお越しください。
- ②持ち物：飲み物、タオル、ビニール袋。必要であれば、おむつ（おしりふき）、着替え。

お子さんの氏名・年齢 ※対象は開催日時点で 4か月～未就学児	ふりがな	（ 歳 カ月）	一時保育経験
			あり ・ なし



### 個人情報保護方針について

皆さまから必要に応じて、情報を収集させていただく場合があります。ただし、個人を特定できる情報については、法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当社が定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。

## 港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦  
Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254  
HP:https://www.minatolibra.jp/  
SNS:@libraminato

### アクセス

- ▶ JR「田町駅」東口（芝浦口）徒歩5分
- ▶ 都営地下鉄浅草線「三田駅」A7出口・三田線「三田駅」A9出口徒歩7分
- ▶ ちいばす ズルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分  
芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- ▶ 都営バス（田92・99）「田町駅東口」徒歩6分

