

# 働く人のストレス度チェックと メンタルヘルス講座

自分でできるストレスチェック付き!

## 女性も男性も自分らしくあるには

時間：午後2時～4時（開場：午後1時40分）

5月11日（水）より、申込受付開始！

6/19  
（日）

厚生労働省では、平成 27 年末から働く人の「こころの健康」を守る、職場ごとの「ストレスチェック制度」を始めました。

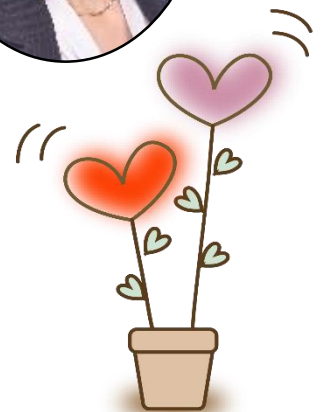
この講座では、職場でのメンタルヘルス対策やストレス要因（ストレッサー）について解説し、自分でできるストレスマネジメントなど有効な方法もご紹介していきます。

自分自身のストレスケアをこの講座で学び、考えてみませんか？

講師紹介：片岡 実佐子 さん  
キャリアコンサルティング2級技能士、  
メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅰ種・Ⅱ種、  
一般財団法人 女性労働協会 認定講師。



- 参加費：無料
- 対象：港区在住・在勤・在学、またはこのテーマに関心のある方
- 定員：30人（申込順）
- 会場：港区立男女平等参画センター リーブラ 2階 学習室C
- 申込：リーブラ窓口・電話・FAX・Eメールで受付。詳細は裏面参照
- 保育：生後4ヵ月以上未就学児対象。（申込順）定員あり。  
保育申込み締め切り6月9日（木）



◆ 講師プロフィール ◆ 片岡 実佐子 さん（キャリアコンサルティング2級技能士、メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅰ種・Ⅱ種、一般財団法人 女性労働協会 認定講師）●大学卒業後、アパレルの広報宣伝、雑誌編集会社等に勤務し、30代に過労等でやむなく長期休養。回復後はバイオベンチャー企業で総務の管理に就く。その後、自身の経験から、キャリア形成とともにメンタルヘルスケアへの支援が重要と感じ、資格を取得。現在は主に求職者支援訓練や企業等にて「キャリア関連」「メンタルヘルス」の講義、研修を行っている。

◆◆ FAX 申込書 ◆◆ 送信先：03-3456-1254

働く人のメンタルヘルス講座 開催日：6月19日（日）午後2時～4時

お名前	ふりがな		年代
			歳代
連絡先	電話		
港区との関係（いずれかに○）		在住・在勤・在学・その他（お住まいの市区）	

保育をご希望の場合は下記にご記入ください。申込順、定員あり。6/9（木）締め切り。後日、保育利用票を郵送します。

ご住所	〒		
お子さんの名前・年齢 ※ 対象は4カ月～未就学児	ふりがな		6月19日（日）時点で
			歳 カ月

★個人情報保護方針：リーブラでは、皆様からお預かりする個人情報に関して、お申込みの講座運営、及びそれに関わる連絡以外には使用いたしません。

◆◆お申込み方法・電話・FAX・Eメール・リーブラ受付窓口にて  
5月11日（水）から申込順で受付します◆◆

- ・ Eメールタイトルは【講座申込】メンタルヘルスとしてください。
- ・ FAX・Eメールのお申込みは①氏名②港区との関係（在住・在勤・在学、無しのいずれか）③年代④何で知ったか（例：HPを見て）⑤電話番号⑥保育の希望の有無を明記してください。
- ・ 保育をご希望の場合はお子さんの①名前②年齢（6月19日現在の月齢含む）③住所を明記の上、お申込みください。
- ・ FAX・Eメールでのお申込は、受信後 当方より確認連絡を返信し受付完了となります。返信が届かない場合はリーブラへお問い合わせください。

TEL：03-3456-4149 FAX：03-3456-1254

Eメール：libra@career-rise.co.jp

〒105-0023 東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦

港区立男女平等参画センター リーブラ



《アクセス》

- ◆ JR「田町駅」東口（芝浦口）徒歩5分
- ◆ 地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- ◆ ちいばす 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7分

あなたに寄り添う相談窓口  
心のサポートルーム  
リーブラ相談室

仕事、働き方、生き方、職場・友人・夫婦・親子などの人間関係、ハラスメント、離婚、DV（ドメスティック・バイオレンス）、デートDVなど…どのような相談も受け付けています。

♣ 一般相談（電話相談・面接相談） 月～土。祝日も開室。※日曜・年末年始・臨時休館日は閉室。  
【曜日・時間】 月・水・木・土 午前10時～午後4時  
火・金 午前10時～午後4時・午後6時～9時

- \* 相談は無料です。
- \* 弁護士による法律相談もあります（面接相談・月1回・原則第1木曜日）
- \* 面接相談と法律相談は事前予約制です。
- \* カウンセラーがあなたといっしょに考えていきます。
- \* 相談内容が外部に知られることはありませんので安心してご相談ください。
- \* まずはお電話ください。相談、面接予約とも、開室時間内に、専用電話までどうぞ。

相談・予約は  
専用電話まで  
03-3456-5771