

2022年度リーブラ主催講座

わたしのこころと向き合う ーコロナ禍におけるストレスとセルフケアー

2022年

10/30(日)

午後 2時～4時

(開場 午後1時45分)

参加費無料・一時保育付き

新型コロナウイルスの感染が拡大して以降、貧困や性暴力、DV、解雇など、女性が抱える課題がより浮き彫りになりました。厚生労働省の調査によると、これらの課題は女性たちのこころの健康に大きな影響を与えているということが分かっています。この講座では、メンタルケア心理専門士・産業カウンセラーの岩井奈保美さんをお迎えし、コロナ禍において、社会状況がどのようにこころの健康に影響を与えているのか概観し、こころのストレスを緩和するためのセルフケアについて学んでいきます。



【講師】 岩井 奈保美 (いわい なほみ) さん
メンタルケア心理専門士、産業カウンセラー

メンタルケア心理専門士／キャリアコンサルタント／産業カウンセラー協会北関東支部認定講師。キャリアを中心とした様々な相談業務に従事する傍ら、自治体や職業訓練校等でストレスマネジメント、コミュニケーションスキルなどのセミナーを行なっている。「知る」だけでなく「体感する」セミナーをモットーに活動中。

- 申込▶ 9月30日(金)から事前申込制。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▶ 30名(申込順)
会場▶ 港区立男女平等参画センター学習室C
対象▶ 区内在住・在勤・在学の女性、またはテーマに関心のある女性
一時保育▶ 対象は4カ月～未就学児(定員あり・申込順)。10月13日(木)までに要予約

※参加費は無料です。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、講座の開催方法がオンライン(ZOOM)に切り替わることがあります。
その場合は、お申込み頂いた方にリーブラから受講方法をご連絡いたします。



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/>



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/>

わたしのこころと向き合うーコロナ禍におけるストレスとセルフケアー 2022年10月30日（日） 午後2時～4時（受付：午後1時45分から）

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 (場 所 :) ・ そ の 他 ()			

◆講師への質問がある方はご記入ください◆

一時保育を希望する場合は、ご記入ください

①お申込後にリーブラからお送りした「一時保育利用票」にお子さんの様子をご記入いただき、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 芝ルート・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

