



働く人のためのストレス・マネジメント

わたしを縛るわたしのこころ

「仕事は続けたいけど、母親は子どもを優先するべきだよね・・・」

「男だから、仕事で評価されて高い収入がなければ・・・」

「親の介護は娘の私がするのが当然だし・・・」

知らず知らずのうちに持っているそんな考えが、
実はストレス要因になっているかもしれません。

自分の思考パターンを知って、
ストレスを軽くするコツを探ってみませんか。

定員
20人

参加
無料

とき

平成 26 年 7 月 26 日 (土) 午後 2 時～4 時

ところ

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 第 1・第 2 研修室

講師

いのうえ やすよ
井上 泰世 さん (オフィス ナチュラルティオーグ)

神戸大学経営学部卒業。サントリー (株) にてワインセールス、生活文化研究、お客様対応部門などを経て、人材育成、能力開発の仕事に本格的に取り組むため、2002 年にサントリーを退職。現在は、個人を対象としたパーソナル・コーチング、カウンセリングを行うほか、研修・セミナー講師としても幅広く活動中。

シニア産業カウンセラー、(一社) 日本アンガーマネジメント協会関西支部長。
ホームページ『コーチングで自己実現』<http://www.naturality.org>

主催：東大阪市

企画・運営：一般財団法人 大阪府男女共同参画推進財団

平成 26 年度 ころとからだ講座①

働く人のためのストレス・マネジメント～わたしを縛るわたしの心～

- 日 時：平成 26 年 7 月 26 日 (土) 午後 2 時～4 時
- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
第 1・第 2 研修室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の方 20 人
- 参加費：無料
- 一時保育：1 歳半～就学前幼児 定員 10 人、ひとり 200 円
(申込先着順・7 月 19 日 (土) までに要予約)

- 申込方法：
ハガキ、FAX、メールに講座名「ころとからだ」、受講動機、住所、氏名、電話番号、FAX 番号、保育の有無(子どもの氏名・生年月日)を記入し、下記までお申し込みください。イコーラムホームページからも申し込み可能です。
- 申込締切：平成 26 年 7 月 19 日 (土) 必着
※申込多数の場合は抽選

★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-600
東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

Tel 072-960-9201
Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com
URL <http://www.ikoramu.com>



平成 26 年度 ころとからだ講座① 申込フォーム

ふりがな				職 業	
氏 名				年 代	歳代
住 所					
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)		
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)				
参加動機					
一時保育希望	有・無	(ふりがな) ----- (お子様のお名前)	生年月日	年	月 日

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。