

無料

事業所単位での参加（少人数）
もお受けいたします。

気にしていますか？心の健康

働く人のストレスケア

「ストレスチェック」の実施が事業者に義務化されるなど、メンタルヘルスへの関心が高まっています。ストレスの要因や影響への理解を深めつつ、ワークライフバランスや人間関係の見直しもしませんか？ストレスの軽減や対処だけでなくメンタルヘルス不調の未然防止にも役立てましょう！

こんな方にお勧め！

最近心身の
疲れを感じる

仕事や職場での
悩みがある

元気がない同僚、家族、
友人などが心配だ



平成28
(2016)年 3月12日 土

10:00 ~ 12:00

講師：片岡実佐子さん（一般財団法人女性労働協会認定講師）

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職に。その後、自身の経験からキャリア形成支援とメンタルヘルスケアの取組みが重要と感じ、キャリアカウンセラー資格取得と「メンタルヘルス・マネジメントⅠ種・Ⅱ種」に合格。現在は、「キャリア関連」及び「メンタルヘルス」で登壇し、キャリアカウンセリングも行う。



場所：川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）2階 第1・2研修室

対象：川崎市内市内在住・在勤・在学の方 **定員：**40名（先着順） **参加費：**無料

保育：あり（要予約 3/9 ㊦まで。先着10名（1歳～就学前まで）保育料：350円/1人）
保育持物：飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオルビニール袋、着替え

川崎市経済労働局労働雇用部 電話 044-200-2271 FAX 044-200-3598

申込み
問合せ

申込開始日：2月15日（月）8:30～ 電話、FAX、市ホームページ（フォームメール）で受け付けます。
フォームメールでお申込みの場合は「川崎市 労働雇用部」で検索の上、所定の様式をご利用ください。

主催：川崎市 共催：川崎市男女共同参画センター（愛称：すくらむ21）

参加申込書

FAX : 044-200-3598

下記項目にご記入の上、FAX してください。
労働雇用部からの確認のご連絡が取れ次第、
受付完了となります。
FAX、メールでお申込みをされてから 3 日以上
たっても連絡がない場合は、お手数ですが
お電話にてご連絡ください。

《 お申込者 ご記入欄 》

講座名		気にしていますか？心の健康 働く人のストレスケア (3/12)			
代表者情報	フリ ガナ 氏 名			事業所名	
	居住区または 事業所所在地	当てはまるもの 1 つに○してください。 川 崎 ・ 幸 ・ 中 原 ・ 高 津 ・ 宮 前 ・ 多 摩 ・ 麻 生 ・ 市 外 ()			
	連絡先 電話番号				
参加者情報	参加者数	名	年代	10代()名 20代()名 30代()名 40代()名 50代()名 60代以上()名	
	フリ ガナ 氏 名				
保育の希望	※○をつけてください。 あり ・ なし	フリ ガナ 名 前		年 齢	歳 ヶ月
講座の中で 聞きたいこと					

※個人情報に関して、お申し込みの講座運営およびそれに関わる連絡以外での目的には使用しません。

主催・申込先

川崎市 経済労働局
労働雇用部

次のいずれかで 2 月 15 日 (月) 8:30 ~
申し込み受付。先着順。

- ① 電話 : 044-200-2271
- ② FAX : 044-200-3598
- ③ フォームメール

アドレス :

https://sc.city.kawasaki.jp/multiform/multiform.php?form_id=851

会場までのアクセス

- ※JR 南武線「武蔵溝ノ口」駅 徒歩 10 分
- ※東急田園都市線・大井町線「溝の口」駅 徒歩 10 分

