

～ストレスに負けない、

折れない心の育て方～



日時

令和2年

12/8 火

13:30 ~ 14:30

コロナ禍、生活様式や働く環境が大きく変化し、不安やストレスを抱え、心身の不調を感じる女性が増えています。そこで、ストレスと上手に付き合うコツをメンタルヘルスの専門家から学び、さまざまな不安やストレスを跳ね返すレジリエンス(回復力)と一緒に身につけませんか。

●会場：オンライン会議システム Zoom にて実施

Zoom での受講方法については、お申込み後メールによりお知らせします。お申込み完了後、講座開催日の前日までに入室用 ID 等をお送りします。

※Zoom を利用出来る環境が必要です。

(Zoom のご利用・操作に関するサポートはいたしかねますのでご了承ください。)

●対象：県内在住、在勤または在学の女性

●定員：20人(先着順) ●受付開始は11月20日(金)から(開始日前の申込は無効)

●受講料：無料



講師◆松井知子さん (杏林大学医学部 非常勤講師)

【プロフィール】

博士(保健学)。元 杏林大学保健学部 教授。日本公衆衛生学会認定心理職専門家。杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室にて教育・研究に従事。東京都立中学校スクールカウンセラー(臨床心理士)を経て、平成26年杏林大学保健学部准教授、平成29年より教授、平成30年3月定年退職。労働者健康安全機構 東京産業保健総合支援センター基幹相談員(カウンセリング)、東京経営者協会相談員、東京都教育委員会リワークプラザ東京(復職アドバイザー)、武蔵野市教育委員会 特別支援教育専門スタッフ。著書に「人間関係の理解と心理臨床」(慶應義塾大学出版会 編著)、「心理職の組織への関わり方」(誠信書房 共著)ほかがある。

申込方法

Eメールにてお申込ください。

- 件名に「心のレジリエンスセミナー申込」と明記のうえ、①お名前、②返信先のEメールアドレス、③郵便番号、住所、④電話番号をお知らせください。
- @pref.gunma.lg.jpからのメールを受信できるよう設定をお願いします。
- 個人情報とは申込手続き以外には使用しません。

お申込先

ぐんま男女共同参画センター

メール sankakuse@pref.gunma.lg.jp



メールアドレス
QRコード