

# ストレス スツキリ解消術

再就職や職場復帰は、人生の大きな転機と言えます。  
職場での人間関係、家庭と仕事との両立などへの不安や悩み、  
ストレスを抱えていませんか。働くうえでのストレスとうまく  
付き合うコツを学んで、解消するヒントを見つけましょう。



7月14日 月  
10:30~12:00

講師:上芝 美恵(産業カウンセラー)

IT企業での社内講師を経て、現在は、企業や公的機関で研修講師、キャリアカウンセラーとして活躍。特にメンタルヘルス研修やハラスメント研修、コミュニケーション研修では好評を得ている。



会場： 県立男女共同参画センター セミナー室

定員： 8名 (定員を超えた場合は抽選となります)

対象： テーマに関心のある女性

一時保育： あり 無料・定員6名 (1歳半から就学前まで 要予約)

申込締切： 7月11日(金) 必着

受講決定： 申込締切日の翌日以降にご連絡します。

裏面の申込書に必要事項をご記入の上、郵送かFaxでお申し込みください。

## お申込み・お問合せ

兵庫県立男女共同参画センター (イーブン)  
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-1-3  
神戸クリスタルタワー7階  
TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558  
(HP) <http://www.hyogo-even.jp>  
(アクセス) JR神戸駅からハーバーランド  
方面へ徒歩3分



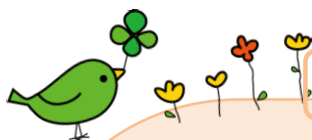
女性のための働き方セミナー 参加申込書 Fax : 078-360-8558
--

必要事項をご記入の上、郵送かFAXでお申込みください。

氏名	(ふりがな)		年齢	歳
住所	市	区(町)	日中連絡のつく電話番号	
TEL (      )      -				
該当する番号に○を付けてください				
1 求職中		2 就業中		3 産・育休中
一時保育 希望	保育希望 □有 □無	お子様のお名前 (ふりがな)	性別	年齢 歳 か月
セミナーの中で特に聞いてみたいことをご記入ください				

### 6月・7月開催スケジュール

	女性のための 働き方セミナー	チャレンジ相談 (毎週木曜日)	再就職 準備セミナー	再就職 パソコン講座	在宅・起業関係 セミナー
6月	13日(金) ★コミュニケーション力を高めよう! 20日(金) ★シングルマザーのライフプラン	5日・12日 19日・26日	2日(月) 9日(月) 16日(月)	★パソコン(長期) 6/23(月)～ 7/17(木)	
7月	8日(金) ★私らしい働き方を考えよう 14日(月) ★ストレス スッキリ解消術	3日・10日 17日・24日	30日(水) 31日(木) 8/1日(金)		★ひょうご フォーラム 3日(木) ★営業準備セミナー 18日(金) 25日(金)



### 女性のチャレンジをサポートします！

- ◆ 少人数制のセミナー、個別のチャレンジ相談、再就職、起業・在宅ワーク等の各種セミナー等を開催
- ◆ 再就職に向けスキルアップのため受講した教育訓練講座の受講料等を補助
- ◆ ハローワーク相談窓口にはキッズコーナーが隣接し、保育支援員等が見守り

兵庫県立男女共同参画センター（イーブン）

TEL: 078-360-8550 FAX: 078-360-8558 (HP) <http://www.hyogo-even.jp>