

今、悩んでいる 働く女性に

～対人関係におけるストレス対処法～

働く女性のなかには、
職場の人間関係でストレスを
感じている人が少なくありません。
今、悩んでいる女性が、上手な対人関係の
作り方やコミュニケーションの取り方、
ストレスマネジメントを身につけて、
明日から心もからだも元気に
仕事を続けられることを願って！

参加
無料

託児あり

※6ヶ月から就学前
まで、事前申込

日時

令和2年 1月31日 (金) 19:00～20:30
受付開始18:30

※車椅子でのご来場又は手話通訳などのご希望がある場合は、事前にご連絡ください。

会場

東京ウィメンズプラザ ホール
(定員)200名 ※定員を超えた場合は抽選

対象

都内在住・在勤・在学の方
どなたでもご参加いただけます

主催 東京都

東京ウィメンズプラザ

東京ウィメンズプラザ

東京で輝く、
自分らしく。



講師 蛭名 玲子

博士(保健学)・ヘルスコミュニケーションスペシャリスト
株式会社グローバルヘルスコミュニケーションズ



講師プロフィール

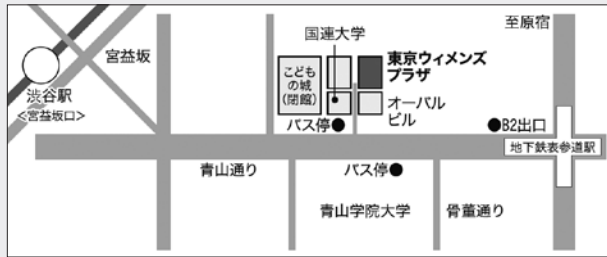
蝦名玲子 (えびな・りょうこ)

ミシガン州立大学大学院にて修士号(コミュニケーション学)、東京大学大学院にて博士号(保健学)を取得。

国立医療・病院管理研究所、日本訪問看護振興財団、大阪府立健康科学センターで研究職として勤務。2002年、ヘルスコミュニケーションと健康社会学の研究と教育に特化した会社、グローバルヘルスコミュニケーションズを設立。クオアチア紛争生存者のストレス対処力の研究と支援を実施。現在は、官公庁や企業のメンタルヘルス対策のアドバイス、医療保健福祉専門職の教育、大学の講義や研究指導、講演等を実施している。著書は『困難を乗り越える力～はじめてのSOC～』(PHP新書)、『生き抜く力の育て方～逆境を成長につなげるために～』(大修館書店)、『折れない心をつくる3つの方法～ストレス対処力SOCの専門家が教える～』(大和出版)等、多数。

アクセス | 東京ウィメンズプラザ

渋谷区神宮前5-53-67



- ◎ JR・東急東横線・京王井の頭線・東京メトロ副都心「渋谷駅」宮益坂口から徒歩12分
- ◎ 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線「表参道駅」B2出口から徒歩7分
- ◎ 都バス(渋88系統) 渋谷駅から2つ目(4分) 青山学院前バス停から徒歩2分

申込方法

申込締切日 令和2年1月23日(木) ※定員に達しなかった場合、1月24日(金)よりお申込み順で受け付けます。

- インターネットの場合 <https://secure.try-sky.com/mental/>
- FAXの場合 下記の①～⑧を明記の上、03-3824-7254にお申込みください。

当てはまる□に✓を付けてください。

QRコード
こちらからも
お申込み
できます

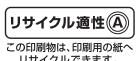


ふりがな		②性別	③年代	④
①お名前		<input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> 他 <input type="checkbox"/> 男性	歳代	<input type="checkbox"/> 都内在住 <input type="checkbox"/> 在勤・在学
⑤連絡先	E-mail :			※ご参加の可否については、締切り後順次事務局よりご連絡いたします。 ※mental@try-sky.comからのメールが受信できるようにドメイン指定解除をしてください。
	Tel :			
⑥託児の希望 ※定員あり <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無				
お子様1 (ふりがな)	開催時の年齢 (歳 ヶ月)	お子様2 (ふりがな)	開催時の年齢 (歳 ヶ月)	
⑦参加の動機、講師への質問をご記入ください。				
⑧このセミナーは何を見て知りましたか? (複数選択可)				
<input type="checkbox"/> チラシ(入手先)) <input type="checkbox"/> 広報東京都 <input type="checkbox"/> 東京ウィメンズプラザ HP				
<input type="checkbox"/> 東京ウィメンズプラザ SNS (<input type="checkbox"/> Twitter・ <input type="checkbox"/> Facebook) <input type="checkbox"/> 知人・友人 <input type="checkbox"/> その他 ()				
車椅子対応希望 <input type="checkbox"/> 有		手話通訳希望 <input type="checkbox"/> 有		

- ・本申込みにあたり提供された個人情報は、本サミットの運営目的にのみ使用し、他の目的で使用することはありません。ただし、本サミットへの参加が決定した方には、当プラザからのご案内を送付することがあります。
- ・実施状況を画像・文章等で記録し、それらを当プラザのウェブサイトや報告書等で公表することがあります。
- ・ご参加者にはアンケートへのご協力をお願いします。
- ・地震・風水害・事件・事故など不測の事態でイベントが中止になった場合には、メール及び電話でお知らせするとともに当プラザHPでも周知しますので、ご確認ください。
- ・車椅子でのご来場又は手話通訳などのご希望がある場合は、事前にご連絡ください。

問合せ先 働く女性のメンタルヘルス講演会事務局 (株式会社トライ内)

☎ 03-3824-7232 ✉ mental@try-sky.com



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。