

● 働く男性のための ●

ストレスとの つきあい方

昨今の「働き方改革」で「ワーク・ライフ・バランス」の取り組みが叫ばれる中、新型コロナウイルス感染症対策により、急速にテレワーク・在宅勤務が進みました。通常業務から一転して働き方が変わり、急激な変化から「コロナ疲れ」や「コロナうつ」がおき、ストレスや心の不調を訴える人もいます。

先行きにも不安を感じる今、これからどうストレスとつき合えばいいのか考えてみませんか。男性カウンセラーからのアドバイスがあります。

[日時]

10月31日(土)
14:00~16:00

[講師]

ふくえ けいすけ
福江 敬介 さん

一般社団法人日本男性相談フォーラム 相談員
精神保健福祉士・シニア産業カウンセラー

場 所 伊丹市立男女共同参画センター
対 象 テーマに関心のある 男性 20人 < 先着順 >
参加費 無 料
保 育 6人(1歳~就学前まで、300円)要予約
申込み 9月1日(火)9:00~ 電話、窓口、センターHP で受付
伊丹市立男女共同参画センター(072-781-5516)へ

参加費
無料

申込み



男性のための悩み電話相談 第1土曜日 午後3~6時 専用電話 072-781-5532

主催：伊丹市立男女共同参画センター ここいろ

指定管理者

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西

伊丹市宮ノ前 2-2-2 伊丹商工プラザ5階

電話：072-781-5516 FAX：072-781-5530

<https://www.itami-kokoiro.jp/>

(*専用駐車場はありません。)

お車でのお越しの際は、宮ノ前地下有料駐車場等をご利用ください。)

Facebook

