

仕事とうまく付き合うために

日々の暮らしの中で、「しんどい」と思ったことはありませんか。
女性の働き方も多様になり、気づかぬうちに
ギリギリのところまで、頑張りすぎていることも・・・。

仕事にまつわる悩みは、人さまざま。
明日の私のために、自信を持って元気に働くために、
自分の生き方、これからの働き方について考えてみませんか。
転職を考えている方、起業や再就職をめざす方にも
役立つヒントがあります。

1/22

(土)

働く女性が抱える悩み

①

～相談の現場から見えること～

②

仕事と うつの関係

1/29

(土)

～こんな症状に要注意～

2/5

(土)

私らしく 働くために

③

～対処法を知って、新しい一歩を～

④

これからの私を 考える

2/10

(木)

～私にとって大切なこと～

[講師]

①～③
担当

にしやま さえこ

西山 佐栄子さん

精神保健福祉士

キャリアコンサルタント

④
担当ハローワーク伊丹 マザーズコーナー
就労支援ナビゲーター

2022年

日時 1/22、29、2/5(土)、2/10(木)、各10～12時 [4回講座]

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女性15人程度

保育 6人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円)要予約

申込み 12/1(水)9:00～ 電話、窓口、HPで受付 *先着順*

伊丹市立男女共同参画センターへ

申込み
こちらから

こころ 新型コロナウイルス予防対策中!



館内換気



館内消毒



お席の間隔

★ 当センターでは、女性のための「チャレンジ相談」「就労支援相談」を開設しています(裏面参照) ★

主催 伊丹市立男女共同参画センター こころ

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。)



※申込みにあたってお預かりする個人情報は本講座以外の目的で使用することはありません。