

心を軽くする

# 女性のための ストレス・マネージメント

不安や悩み、ストレスを  
抱えたままになっていませんか。

コロナ感染拡大によって、仕事や  
収入への不安、家事・育児の負担増  
加など、多くの人が日々の暮らしに  
変化がありました。

心もからだも健康を保って、私ら  
しく毎日を過ごせるように・・・。  
ストレスとうまく付き合う方法を探  
してみませんか。

①

ストレスとは？

～良いストレス・  
悪いストレス～

②

あなたの現状は？

～ストレスチェック～

③

何がストレス状態を  
作るのか？

～ストレスサーに気づく～

④

ストレス・マネージメント

～自分に合った  
ストレスケア～

[講師]

井山 里美 さん



申込み  
こちらから



NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西 事務局長

学校法人園田学園女子大学英文学研究室助手として勤務後、高校講師、学習塾講師等を経て、1995年よりCAPスペシャリストとして活動を開始する。産業カウンセラーの資格を持ち、現在は神戸市看護大学非常勤講師、園田学園女子大学公開講座講師を務め、教職員・企業向けのコミュニケーションスキルや、ストレスマネジメントの講師を手掛けるなど多岐にわたり活動している。

日時 2022年1/7～1/28の金曜日 [4回講座]  
各 10:00～12:00

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 20人 \*先着順\*

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 から申込み

伊丹市立男女共同参画センターへ (12/29～1/3 休館)

参加費  
無料

いたみ女性よりそいホットライン

(裏面参照)

コロナ禍で孤独・孤立などの不安を抱える女性のための相談事業を実施しています。

ここいろ 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

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/> (\*年末年始 12/29～1/3 休館)

(\*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。)

Facebook



※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。