

男女共同参画  
オンライン講演会

参加費  
無料

# 働く女性必見！ 職場のストレス 対処法

令和5年

2月18日(土)

13:30~15:00



えびな りょうこ

講師

蝦名 玲子 氏

健康リスクコミュニケーション学者・博士(保健学)  
日本公衆衛生学会認定専門家

開催形式

ZOOM ミーティングによるオンライン講演

定員

90名(先着順)

対象

所沢市・飯能市・狭山市・入間市・日高市に  
在住・在勤・在学の方

申込み

メール・電話・FAX 等により、

各市男女共同参画担当へ

\*急遽中止にする場合には、各市ホームページにて  
お知らせさせていただきます。

※オンライン環境のない方で会場(飯能市富士見地区行政センター 先着30名)ご希望の方は日高市総務課へお電話ください。

職場の人間関係や、働く女性特有のストレス。うまく対処できる人もいれば、心が折れてしまう人もいます。その違いは何なのか?「SOC」という、ストレスに強くなる3つの感覚「わかる感」「できる感」「やるぞ感」について解説し、上手な人間関係の作り方、ストレスマネジメントをお伝えします!

貴方が元気に働くために、自分でできる、今日からできるストレス対処法を学んでみませんか?

## 講師プロフィール

1997年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(現国立保健医療科学院)等、複数の医学系研究所で勤務後、2002年にグローバルヘルスコミュニケーションズを設立。20年にわたり、ヘルスコミュニケーションやリスクコミュニケーションの専門家として、官公庁、健康保険組合、医療機関、企業等に対し、研修やコンサルティングを提供している。日本健康教育学会代議員等の学会役員、消費者庁等の官公庁の委員やアドバイザー、複数の大学の客員/非常勤を兼任・歴任。クオアチア紛争生存者の研究や支援活動を10年近く実施。

### ◆著書

- 『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)
- 『ストレス対処力SOCの専門家が教える“折れない心”をつくる3つの方法』(大和出版)等、多数

お申込み・お問合せ先

🌸 所沢市企画総務課 男女共同参画室  
TEL04-2998-9150 / FAX04-2994-0706  
メールアドレス：a9150@city.tokorozawa.lg.jp  
(〒359-8501 所沢市並木 1-1-1)



🌸 飯能市市民協働推進課 男女共同参画・国際担当  
TEL042-973-2626 / FAX042-974-6737  
メールアドレス：jiti2@city.hanno.lg.jp  
(〒357-8501 飯能市大字双柳 1-1)



🌸 狭山市男女共同参画センター  
TEL04-2937-3617 / FAX04-2937-3616  
メールアドレス：danjyo@city.sayama.lg.jp  
(〒350-1305 狭山市入間川 1-3-1)



🌸 入間市男女共同参画推進センター  
TEL04-2964-2536 / FAX04-2964-2539  
メールアドレス：ir212000@city.iruma.lg.jp  
(〒358-0003 入間市豊岡 4-2-2)



🌸 日高市総務課 人権推進・市民活動担当  
TEL042-989-2111 / FAX042-989-2316  
メールアドレス：soumu@city.hidaka.lg.jp  
(〒350-1292 日高市大字南平沢 1020)



男女共同参画 オンライン講演会 申込書

▶申込日 令和5年 月 日

(ふりがな)

氏名:

メールアドレス:

電話番号:

\*他に一緒に視聴する方がいる場合、人数を記入してください。

他 名

※お住まいの市に○を付けてください。

所沢市・飯能市・狭山市・入間市・日高市

上記以外のお住まいの方は、下記に

都道府県・区・市等をご記入ください。

( )



◆講師への質問がある方は、こちらにご記入をお願いします。

※本申込書にていただきました個人情報は、個人情報保護法及び関連法令に基づき適正に管理し、目的以外の利用等はいりません。

主催:埼玉県西部地域まちづくり協議会 男女共同参画部会(所沢市・飯能市・狭山市・入間市・日高市)