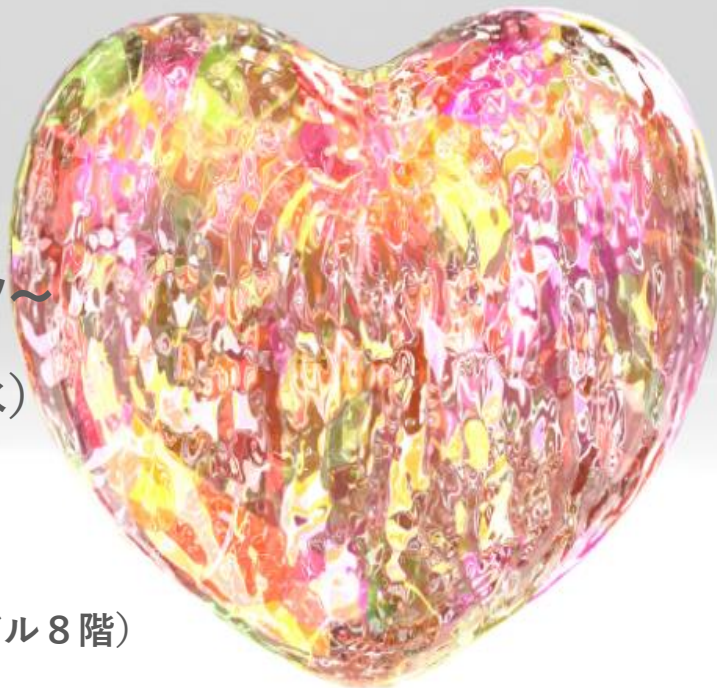


こころの 健康管理

～ストレスと上手につき合うコツ～

- ◆ 日時：令和5年5月24日(水)
10:00～13:00
(12:00～13:00 交流会)
- ◆ 場所：ひとり親サポート
よこはま(関内サンビル8階)



「職場でイライラ、子育てでイライラ、こんなにイライラする自分ってどうなの？」
そう思ったことはありませんか。
そもそもストレスとは何かを理解しながら、
ストレスを自分でコントロールするコツを
学びましょう。

こういう事を学び、考えていきます！



- ✓ ストレスとは？～良いストレスと悪いストレス～
- ✓ 自分の考え方のクセを知る
- ✓ ストレスをためないためには？



☆ 講師 ☆
関 麻子氏

国家資格キャリアコンサルタント
CBT Therapist®

広告代理店、メディア会社、貿易会社勤務を経てキャリアコンサルタントとしてシングルマザーの就労支援に関わる。働くこととメンタルヘルスの重要性を痛感し、認知行動療法を学ぶ。
草食系男子の母。

■ 対象者：横浜市在住のひとり親家庭の親
※法的にひとり親家庭でない方も含む

- 定員： 6名
- 参加費： 無料
- 保育： なし

■ 申込方法：お電話または、裏面の必要事項をE-mailに
記載してお申込み下さい。

*定員を超えた場合には抽選とさせていただきます。
*新型コロナウイルスの影響により、中止または内容を変更して実施する場合があります。

令和5年5月12日(金)
申込締め切り！

《ひとり親サポートよこはま》 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター
(運営：一般財団法人横浜市母子寡婦福祉会)

〒231-0014 横浜市中区常盤町3-24 サンビル8F

TEL:045-227-6337

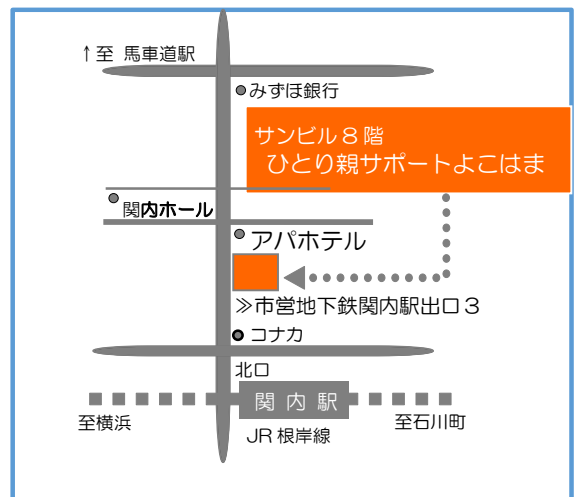
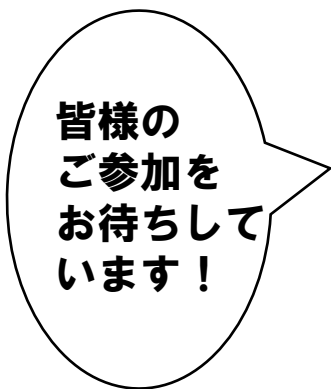
E-mail : shienboshi@zaibosi.org URL : <http://www.hitosapo-ykh.jp>

申 込 書

講座名	「こころの健康管理」5月24日(水) 10:00~13:00	
ふりがな		当セミナーを何でお知りになりましたか? (〇をお付けください)
氏名 (居住区)	_____ (_____ 区)	ホームページ ・ メルマガ ・ LINE チラシ(入手場所: _____) ひとり親サポートよこはま支援員 その他(_____)
電話番号 (携帯電話が不可の場合 自宅の電話を記載してく ださい)	携帯: _____ - _____	連絡可能な時間帯(_____ 時~ _____ 時)
	自宅: 045 _____ - _____	
受講決定通知を発行しますので、郵送希望の方は住所、メール希望の方はメールアドレスを記載してください。		
① 住所	〒 _____ 区	
② メールアドレス	_____	
就労状況	正社員 ・ パート(契約社員、派遣含む) ・ 無職 ・ その他(_____)	
お子様について	第1子(_____ 歳 ・ 男 / 女)	第2子(_____ 歳 ・ 男 / 女)
	第3子(_____ 歳 ・ 男 / 女)	第4子(_____ 歳 ・ 男 / 女)

お申し込み時にご提供いただいた個人情報は本セミナー実施にのみ使用し、その他の目的で使用することはありません。

会場案内



ひとり親サポートよこはまが
LINEを始めました♪

登録はコチラから→

- ◆ JR 関内駅北口 徒歩 3 分
- ◆ 市営地下鉄関内駅 出口 3 徒歩 0 分
- ◆ みなとみらい線 馬車道駅出口 7 徒歩 6 分
- ★ 駐車場・駐輪場はございません。
- ★ 会場へは公共交通機関でお越し下さい。