

平成 28 年度 講座実施報告書

講座の名称	イキイキと働きたい女性のためのワークショップ				
講座の目的	働く女性一人ひとりが健康的で意欲的な職業人生を送ることができるように、抱えやすいストレスやメンタルヘルス不調について理解を深め、心の健康維持のために必要な対処法などを学ぶ。				
募集対象	長野県在住・在勤の女性				
定員人数	30名	申込人数	13名	当日参加人数	10名
申込方法	直接申込（31%）、FAX（15%）、メール（23%）、電話（31%）				
託児	5名（申込7名、欠席2名）				
回数	1回				
開催場所	長野県男女共同参画センター 2F第3研修室				
開催内容	日時	内容			講師
	12月17日 (土) 10:00~12:00	【講義】 「元気の秘訣教えます」 <ul style="list-style-type: none"> ・今の自分の状況を把握する ・女性をとりまくストレス要因と社会的背景 ・女性のライフステージと健康 ・ストレス対処法 			一般財団法人女性労働協会 女性就業支援専門員、フェミニストカウンセラー 丹羽 麻子 さん
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・お話や内容がとても良く、より元気をもらえました。 ・いろいろな気づきがありました。参加して良かったです。 ・とても楽しく、一方的な講義形式ではなくワークが沢山あり、飽きのこない内容でした。 ・ストレス対処法のアイデアが大変役立ちました。 ・ストレスをまともに受けないためのヒントをもらえた気がします。 ・2時間では足りないので、続きがぜひ聴きたいと思いました。 				

【チラシ】



【講座の様子】

