

平成30年度 講座実施報告書

1 概要

講座の名称	レジリエンスを高める講座 女性のためのストレスに負けない思考術				
講座の目的	ライフイベントと仕事におきるあらゆるストレスを理解し、誰もが肯定的に受けとめる力があることを気づくことで、自分らしさを失わない継続的な就労の支援を目的とした講座を開催する。				
募集対象	長野県在住・在勤の女性				
定員人数	30名	申込人数	35名	当日参加人数	33名
申込方法	電話のみ				
託児	4名（申込5名、欠席1名）				
回数	1回				
開催場所	上田市市民プラザ・ゆう 2階大会議室				
開催内容	日時	内容		講師	
	11月10日(土) 10:00～12:00	【講義】 レジリエンスを高める講座 女性のための ストレスに負けない思考術		柏原 吉野さん (一社)日本産業カウンセラー協会認定 産業カウンセラー	
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングしないと身につかないので、知識に終わらず使えるように努力したい ・「自分を認めること」をしていきたいと思った。そうすれば他人も認められると思う。 ・自分の気持ちに目を向けることをやりたいと思います。 ・私のために…できること、少しずつ生活に取り入れていきたいと思います。 ・自分と向き合う(できごとに向き合う)の項で、克服したときにも自己評価をして繰り返さない経験を持つことが大切だということがとても心に落ちました。やってみたいです。 ・ストレスをあまり感じずに生きてきたので、「自分は鈍感なのかも」とか「人の気持ちに気付けない人なのかも」と悩んだりもしていたが、今回のお話を聞いて、生活の中で自分がキズつかないように考えるクセを持っていたことに気付けてうれしかった。 				



レジリエンスを高める講座
女性のためのストレスに負けない思考術
 『レジリエンス』とは「立ち直る力」や「回復力」を表す言葉で、働く人のストレスケアとして注目されています。あなたらしさを失わずに働きつづけるために、レジリエンスの力を高める思考を身につけましょう。
 ～こんな方にオススメです～
 ・最近、仕事を抱えているがやる気が出てこない
 ・将来のために、資格・学習をしようと考えているが勇気がない
 ・職場や家庭の人間関係につまらしている
 2018年 講師 柏原吉野さん
 11/10(土) 10:00～12:00
 実行開始：9:30～
 ●対象：長野県内在住・在勤の女性
 ●定員：30名(先着順)
 ●会場：上田市市民プラザ・ゆう 2階 大会議室
 ●申込方法：電話にてお申し込みください
 ●申込開始：10月10日(木)から
 ●申込：参加申し込みと同時にお申し込みください。先着10名。満1歳～就学前までのお子さん(先着10名)
 主催 上田市 人権男女共同参画課
 長野県男女共同参画センター「あいとびあ」



柏原講師



会場