

## 平成 30 年度 講座実施報告書

講座の名称	働く女性のストレス対処～気持ちよく働きつづけるために～				
講座の目的	<p>女性の社会進出が進み、社会で活躍する女性が増える一方で、忙しく働く女性、育児や家事と仕事との両立を図りながら一生懸命働く女性は多く、絶えず様々なストレスにさらされている。女性とストレスは現代社会において切り離せない問題となっている。</p> <p>働く女性一人ひとりが健康的で意欲的に職業生活を送るため、ストレス発生のメカニズムを理解しセルフケアとしてのストレスマネジメントに興味関心を持ち、対処の方法を専門講師から学ぶ講座を開設した。</p>				
主催	長野県男女共同参画センター				
協力	女性就業支援全国展開事業				
募集対象	長野県在住・在勤の女性				
定員人数	40 (50) 名	申込人数	37 名	当日参加人数	35 名
申込方法	電話 ( 80 % )、FAX ( 10 % )、メール ( 10 % )、その他 ( % )				
託児	6 名 ( 申込 8 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				
開催内容	日時	内容		講師	
	1月19日(土) 13:30～15:05	【講義】 働く女性のストレス対処		(株)プラスアルファー代表取締役 臨床心理士 井口和子さん	
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 具体的な行動とお話でとてもリラックスできました。年齢的に場違いな参加と思いましたが、来て良かったと思います。</li> <li>・ 職場の方が“うつ”と診断されることが多く、心配です。見守る側としてどうしたらいいのか。さらに考えたいです。</li> <li>・ 自分にはストレスがないと思っていたが、チェックしてみると、要注意だったので、気をつけたいです。</li> <li>・ セルフマネジメントができるようになりたいです。</li> <li>・ 子どもの発達障害、若い人達のストレスが多いというのはどうしてでしょうか。対処も大切ですが、社会的に原因を生まないための方法を知りたい。</li> <li>・ 少しでも職場のストレスを減らすことができたらよいです。</li> <li>・ ストレス対処の方法について学び、大変勉強になりました。</li> <li>・ ストレス解消法が勉強でき、良かったです。</li> <li>・ 自分をいたわるということをしたいなと思いました。思い切って自分の好きなことや、やりたいことを進めてみようと思前向きになることができました。</li> </ul>				



井口講師



会場