

千葉県男女共同参画センター
講座案内

定員30人
受講無料

しごと応援ゼミ

どう向き合う？仕事のストレス

仕事中に周りや自分に対して、不安や不満、漠然としたストレスを感じたという経験はありませんか。それらは、精神・身体への影響を及ぼしやすく、蓄積すると、仕事の効率や生産性を低下させます。自分がストレスを感じやすい場面における思考パターンを知り、物事の捉え方や意識を見直すことで、ストレスを軽減させつつ働き続けていくためのスキルを身に付けましょう。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、オンラインのみの開催とする場合があります。

令和3年
7/28水
18:30~20:00



会場／千葉県生涯学習センター 研修室3

(〒260-0045 千葉県千葉市中央区弁天3丁目7-7)

および オンライン配信 (Zoom)

対象／市内在住・在勤・在学の女性

※オンライン参加の際は、Zoom機能の都合により、
スマートフォンでのご参加はご遠慮ください。

詳しくは裏面を参照→

講師

メンタルトレーナー、心理カウンセラー
株式会社グラン・スポール代表

笹氣 健治 さん

(リモート講義)



主催：千葉県男女共同参画センター

共催：千葉県生涯学習センター

どう向き合う？仕事のストレス

日 時	令和3年7月28日（水）18：30～20：00		
講 師	メンタルトレーナー、心理カウンセラー 株式会社グラン・スポール代表 笹氣 健治さん (リモート講義)		
会 場	千葉市生涯学習センター 研修室3 (〒260-0045 千葉県千葉市中央区弁天3丁目7-7) およびオンライン配信 (Zoom)	千葉市 生涯学習 センター	
対 象	市内在住・在勤・在学の女性 ※オンライン参加の際は、Zoom機能の都合により、スマートフォンでのご参加はご遠慮ください。		
定 員	30人（事前申込・先着順）		
受 講 料	無料		
申 込 方 法	会場参加ご希望の方…メール・電話・窓口で下記事項を記入もしくは知らせる オンライン参加ご希望の方…メールで下記事項を記入		
記 入 事 項	①講座名 ②氏名（ふりがな）③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥参加方法（会場 or オンライン） ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、 オンラインのみの開催とする場合があります。	申込フォーム	
申 込 先	千葉市男女共同参画センター 〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザ内 TEL. 043-209-8771 e-mail: sankaku@f-cp.jp		
主 催 問い合わせ	千葉市男女共同参画センター TEL. 043-209-8771（休館日：月曜、祝日、年末年始） 共催／千葉市生涯学習センター		

受講の際のお願い

- (1) 来館前には体温測定、受講の際には必ずマスク着用をお願いします。また会場における新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。
- (2) 受講者本人及び家族など、周囲に風邪症状のある場合や新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合には、参加をお控えください。
- (3) 講座・イベントに参加される方の氏名や連絡先は、必要に応じて保健所等の公的機関に提供することがあります。

千葉市男女共同参画センター

〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2
TEL. 043-209-8771 FAX. 043-209-8776
HP: <http://www.chp.or.jp/danjo/>

<休館日：月曜日、祝日、年末年始>

千葉市ハーモニープラザ内
e-mail: sankaku@f-cp.jp



Twitter



ホームページ

指定管理者

公益財団法人 千葉市文化振興財団 (ハーモニープラザ管理運営共同事業体構成団体)