



# 働く人(働きたい人)の メンタルヘルス対策

いつまでも、いきいき働くためには心と体のバランスが大切です。そのバランスが崩れたときに、不安や孤独感、疲労感が増し、心が折れたり、些細なことが気になるなど、自分自身の行動や気持ちのコントロールが難しくなります。心と体をケアし、バランスのとるためにどうしたらいいのか一緒に考えていきましょう。



## 7月17日(水)

## 10時30分~12時

講師 <sup>えいこ</sup> 岡田 恵子

(キャリアコンサルタント・男女共同参画センター就労相談員)

託児 あり(生後6ヶ月から就学前 10日までに要予約)

男女共同参画センター(たかまつミライエ6階)

問合わせ・申し込み先 男女共同参画センター ☎087-833-2282

キリトリせん

《就労支援講座》  
7月17日(水)

\*ご記入いただいた個人情報は、この講座の申込みに限り適正に使用します。

FAX可 087(833)2286

氏名	住所・連絡先	託児
		なまえ 年齢 歳 ヶ月