



こころのモヤモヤ(ストレス)解消法

～わたしが陥りやすい心のクセ～

多くの人が心のモヤモヤ感を払拭できないまま、生活スタイルの変化に伴う様々な生きづらさと、ストレスを抱えながら生活をしています。講座では、ストレスの原因について理解し、対処法を知ることでストレスを前向きに捉え、自分が陥りやすい心のサインに気づくことを学びます。

自分に気づき、早めのセルフケアでストレスを溜め込まない暮らしをしてみませんか！



- 日 時：6月25日（日）午後1時30分～3時
- 会 場：港区立男女平等参画センター（リーブラ）2階 学習室C
- 講 師：高山 直子（たかやま なおこ）さん
- 参加費：無料／定員：20名（申込順） 5月11日（木）から受付
- 対 象：関心のある方はどなたでも



＜講師プロフィール＞

女性問題専門カウンセラーとして、大学のハラスメント専門相談員、東京都の労働相談情報センター心の健康相談員として活躍。米国で女性学とカウンセリング学の修士取得。2017年「カウンセリング&サポートサービスN」を開設。2022年公認心理師資格取得。講座・ワークショップ講師としても活躍。

- 保 育：4ヶ月以上～未就学児対象。要予約（無料・先着順）

※6月4日（日）までに、裏面申込書にご記入の上、お申込みください。

- 問合せ先・申込先：NPO法人男女平等参画推進みなど（GEM）まで
メール・QRコード・Faxでお申込み下さい（裏面）

主 催 : 男女平等参画推進みなと(GEM)
 e-mail : gem-minato@kif.biglobe.ne.jp
 F a x : 03-3449-5856



こころのモヤモヤ(ストレス)解消法 ~わたししが陥りやすい心のクセ~
 6月25日(日) 午後1時30分~3時

お 名 前	ふりがな	年代
戻 間 の 連 絡 先	電 話	
	メールアドレス または FAX	
港 区 と の 関 係 (いすれかに○)	在住・在勤・在学・その他(お住まいの市区町村)	

保育申込(申込期限:6月4日(日)まで)

保育を希望する場合、ご記入ください(後日、保育利用票を郵送しますので、必ず記入をお願いします)		
住 所 または E-mail アドレス	〒 E-mail :	
お子さんの名前と年齢 *対象は、6/4時点 4ヶ月～未就学児	ふりがな	(年 月)

◎個人情報保護方針:皆様からお預かりする個人情報に関して、お申し込みの講座運営およびそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、皆様の個人情報を無断で第三者に提供することはございません。

港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦

Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254

HP:<https://www.minatolibra.jp/>

SNS:@libraminato

ア ク セ ス

- JR「田町駅」東口(芝浦口)徒歩5分
- 都営地下鉄浅草線「三田駅」A7出口・三田線「三田駅」A9出口徒歩7分
- ちいばす 芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分
芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- 都営バス(田92・99)田町駅東口徒歩6分

