

自分らしい働き方を見つけるセミナー <第3回>

# 働く女性のストレスマネジメントと マインドフルネス

この講座では、働く女性が抱えがちなストレスについて知り  
その対処法として「マインドフルネス」を学びます  
「マインドフルネス」めい想は、脳を活性化させ、ストレスをたまりにくくしたり、  
仕事のパフォーマンスを上げる効果もあると言われています  
「今、ここ」に集中する「マインドフルネス」の実践で  
コロナ禍ものりきっていただけることを願っています

- 開催日 2021(令和3)年  
**10/22(金)**  
**19:00~21:00**
- 会場 川西市男女共同参画センター  
市民活動センター
- 参加費 無料
- 定員 先着 16 人
- 内容 講義とマインドフルネスの実践
- 一時保育 無料、先着 5 人(1 歳半~就学前まで)  
10/15(金)正午までにご予約ください。

※当セミナーは雇用保険受給者の「求職活動」の実績対象です。

●講師 はやし のりゆき  
**林 紀行**さん



仁泉会病院 内科・精神科 医員  
大阪大学大学院医学系研究科 博士課程卒業  
りんくう総合医療センター 内科、循環器科、大阪大学医学部附属病院 循環器内科・代謝内科、精神科神経科医員、大阪大学医学系研究科の統合医療学寄附講座助教、ほうせんか病院 内科・心療内科医員を経て現職  
日本循環器学会認定循環器専門医 / 日本精神神経学会認定精神科専門医 / 日本内科学会認定総合内科専門医  
大阪大学大学院にてメタボリックシンドローム、アルツハイマー型認知症、PTSD、慢性疼痛の研究歴など  
また「治療抵抗性慢性疼痛に対するマインドフルネス認知療法の試み」(マインドフルネス研究)、「精神科的観点から見た慢性疼痛患者」(第59回日本リウマチ学会シンポジウム)、「マインドフルネスとエビデンス」(人間福祉学研究)「マインドフルネスとトラウマケア」、「大規模災害後の後遺障害に対する統合医療的アプローチ」(日本統合医療学会誌)、「認知症の心理的介入法」(老年精神医学雑誌)など業績多数

申込み・問合せ (裏面に申込書があります)

2次元コードでメールの申込みができます↓

川西市 男女共同参画センター・市民活動センター (パレットかわにし内) 川西市小花 1-8-1  
【TEL】072-759-1856/1826 【FAX】072-759-1891 【E-mail】info@gesca-kawanishi.jp



申込日： 年 月 日

**< 申込書 > 働く女性のストレスマネジメントとマインドフルネス** FAX: 072-759-1891

名 前	ふりがな	年齢	< 予告 > 単回でも複数回でも受講可能 ② 9/29(水)再就職のための自己分析 ③10/22(金)ストレスマネジメントとマインドフルネス ④11/19(金)私にもできる在宅ワーク ⑤12/17(金)働くときに知っておきたいルールと権利 ※③は 19:00-21:00、②④⑤は 10:00-12:00 開催 < 申込み・問合せ先 > ③ 川西市男女共同参画センター(下部に記載) ②④⑤セミナーについては川西市役所 産業振興課 (072-740-1162)までお問い合わせください。
		歳代	
住 所			
電 話			
E-mail			
※講師に聞いてみたいことやどんなストレスがあるかなど、よろしければご記入ください。			※求職活動証明の発行を希望しますか。  希望する                      希望しない

**保育のお申込み (1歳半～就学前までのお子さんが対象、無料、先着5人まで) 10/15(金)正午まで**

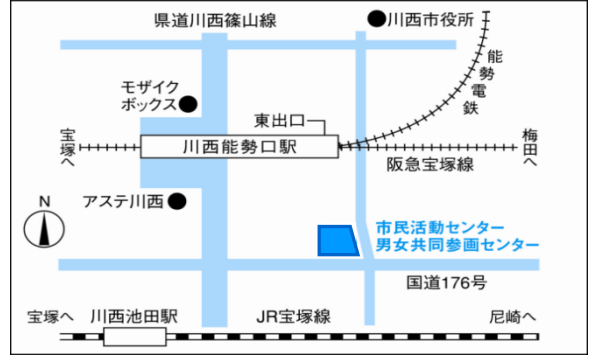
子どもさんのお名前	ふりがな	性別	ふりがな	性別
	( 歳 か月)		( 歳 か月)	
注意事項	【利用に際してのお願い】 ・講座開始の10分前から受付を始めます。時間にゆとりを持ってお越しください。 ・当日のお子さんの体調や状況により、お預かりできない場合があります。ご了承ください。 ・おもちゃ、お菓子、ジュースなどの持ち込みはご遠慮ください。 ・欠席の場合は、キャンセル待ちの方へのチャンスにつながりますので、すぐにご連絡ください。 【当日の持ち物】(すべて記名して、1つにまとめてご持参ください) 着替え、パンツ・オムツセット、水筒(お水またはお茶)、タオル、ビニール袋(汚れもの用)			

※お預かりする個人情報、本事業運営上の目的以外で使用することはありません

- 「新型コロナウイルス感染症」の状況により、オンラインに変更または中止になる場合がございます。ご了承ください。
- 「新型コロナウイルス感染症」拡大防止のため、マスクの着用、入館時の手洗い、手指消毒などのご協力をお願いします。
- 体調不良のある方(3日以内に発熱などの症状や、近親者がPCR検査を受診した場合)は、受講をご遠慮ください。

**【申込み/問合せ】  
川西市男女共同参画センター・市民活動センター  
(パレットかわにし内)**

【住 所】 川西市小花 1-8-1  
 【T E L】 072-759-1856/1826  
 【F A X】 072-759-1891  
 【E-mail】 info@gesca-kawanishi.jp  
 【平 日】 9:00～20:00  
 【土日祝】 9:00～17:00  
 【休館日】 毎月第4日曜日  
 年末年始(12/29～1/3)



●阪急電鉄・能勢電鉄「川西能勢口」東改札口から 南へ約 100m  
 ●JR「川西池田」から 東へ 500メートル

川西市市民活動センター・男女共同参画センターは、平成 22(2010)年 4 月 1 日より、特定非営利活動法人市民事務局かわにしと株式会社ジョイン川西とのコンソーシアムによる指定管理者が管理運営しています。