



働く人の ストレス・マネジメント 講座

毎日が楽になる心のメンテ



5/16 土 14時～16時

毎日がちょっとラクになる、ストレスとのつきあい方

春になると増える心の不調。

人間関係、仕事のプレッシャー、家庭生活との両立など、
働くうえで直面するストレスと上手につき合う方法を学びます。

自分が感じやすいストレスの傾向やその対処法を知り、
心も体も健康な毎日を過ごしましょう。

講師 山岡 正子 氏 (キャリアコンサルタント)

受講方法 オンライン (Zoom を使用します)

対象 テーマに関心のある方 30 人 (申込順・定員になり次第締切)

受講料 無料

申込み 令和8年4月15日(水) 午前9時～ 電話、窓口、ホームページにて受付

【お申込み・お問合せ】江東区総務部人権推進課 (男女共同参画推進センター)

〒135-0011 江東区扇橋 3-22-2 (パルシティ江東)

TEL / 03-5683-0341 FAX / 03-5683-0340

受付時間 / 午前9時～午後9時 (第2・4月曜日休館 ※祝日の場合は開館)

HP アドレス / <https://www.city.koto.lg.jp/kurashi/jinken/danjo/center/kouza/index.html>



申込開始

令和8年4月15日(水) 午前9時～申込順

申込方法

ホームページ（[江東区 講座 男女](#) [検索](#)）、電話、窓口でお申込ください。

※ホームページによるお申込みは、必要事項にすべてご入力ください。
入力に不備がある場合、電話連絡させていただくか、申込みが無効になる場合がありますのでご注意ください。



オンライン申込
フォームはこちら

受講のご案内

- ◆ 講座にお申込みされた本人のみの受講となります。
- ◆ お申込みの際にいただいた個人情報は、当事業のみに使用し、それ以外の目的に使用いたしません。
- ◆ 対象者の指定のない講座は、高校生以上とさせていただきます。

受講方法 …当日までの流れ

① お申込み …ホームページまたは電話、窓口でお申込みください。

② 資料送付

■ ホームページからお申込みいただいた方

…申込フォームにメールアドレスを記載いただくと、自動返信にて Zoom の参加用 URL をお知らせします。

※申込みが完了した時点で自動返信メールを送信しております。
しばらく経っても自動返信メールが届かない場合はセンターまでお問い合わせください。

■ 窓口・お電話にてお申込みいただいた方

…参加方法の詳細と参加用の Zoom の
・ミーティング ID ・パスコード
を記載したご案内書を郵便でお送りします。

③ 当日受講 …Zoomアプリを使用し、通信環境やプライバシー環境の整った場所からご参加ください。

※ 当日は、講座の15分前から Zoom に入室いただけます。