

産業カウンセラーが教える

「つぶれない働き方」の教科書

A Textbook to Avoid a Nervous Breakdown



ストレスを抱え、勤め先でつぶれてしまう人が急増しています。では、つぶれない働き方をするためには、どうしたらいいのでしょうか。

どん底から立ち直った経験から、自分と仕事とうまくつき合い、働くコツをお伝えします。

1 10月27日(土) 11月10日(土) 2
(各 10:00~12:00)

・つぶれる働き方とは
・男性相談から見えること

・ストレスについて知ろう
・しなやかな心を養おう



[講師]

吉岡 俊介 さん シニア産業カウンセラー / キャリアコンサルタント

大学卒業後、大手損害保険会社に入社。24年間の勤務を経て早期退社。その後、地方自治体の男性相談専任カウンセラーとしての活動に携わり、2007年にカウンセリング・ルーム「オフィスよしおか」を設立。NHK「福祉ネットワーク」に男性問題の解説者として出演。内閣府「男性相談マニュアル」を監修。主な著書『「つぶれない働き方」の教科書』(彩図社)、「チビポテトシンドローム ~彼との関係がきっとよくなる!」(講談社)、「心が折れそうなビジネスマンが読む本」(監修・ソフトバンク新書)などがある。

- 日時 : 10/27・11/10 の 土曜日、各 10~12 時 [2回講座]
- 対象 : テーマに関心のある 男性 30人 < 先着順 >
- 参加費 : 無 料
- 保育 : 10人 (1歳~就学前まで) 無 料 要予約
- 申込み : 電話 または 窓口、センターHP で受付
宝塚市立男女共同参画センターへ



主 催 宝塚市立男女共同参画センター・エル

宝塚市指定管理者

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西

宝塚市栄町 2-1-2 「ソリオ2」 4 階

電話 : 0797-86-4006 FAX : 0797-83-2424

<http://www.takarazuka-ell.jp/>

(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)

