



# セルフケア講座

ストレスとうまく付き合い、  
自分自身をたいせつにするためにできること

セルフケア（self care）とは自分自身で自分の世話をすること・面倒をみることをいいます。心の健康づくりにおいて、ストレスとうまく付き合い、自分自身を大切にするためにできる対処方法を身につけましょう！

- ①7/4（木） ストレスについて知る
- ②7/11（木） 自分のストレスに気づく
- ③7/18（木） セルフケア方法(対処法)を考える
- ④7/25（木） 自分に合ったセルフケア方法を見つける

毎週木曜日 10:00～12:00 全4回



講師

NPO 法人女性と子どものエンパワメント関西 事務局次長

井山里美さん

学校法人園田学園女子大学英文学研究室助手として勤務後、高校講師、学習塾講師等を経て、1995年よりCAPスペシャリストとして活動を開始する。コミュニケーションスキルや、ストレスマネジメントの講師を多数行う。

**場所** 宝塚市立男女共同参画センター

**参加費** 無料

**申込** 6/3(月) 9:00～

**対象** テーマに関心のある女性 20人  
\*原則として全回参加できる方

**保育** 10人  
(1歳～就学前まで)  
(要予約 無料)

電話または窓口で受付 先着順  
宝塚市立男女共同参画センター  
(0797-86-4006) 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

(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)

