

# 平成26年度 第2回 男女共同参画セミナー

## ストレスフルな社会を生き抜く 心のあり方

2014. **11.18** (火) 16:00~17:30 大阪大学銀杏会館3F

仕事に追われ、家事に追われ、育児に追われ、そして、何かに追われ続けるこの世の中。

## せめて、ゆとりある心でいるために

プレッシャーにさらされ続ける仕事、一瞬たりとも待ってられない育児、家事・・・

### 「ストレスが溜まらないはずがない！」

それをご尤もですが、過度なストレスは心身に深刻な影響を及ぼします。

そうなる前にストレスと上手につき合う方法を探してみませんか。



講師 心理カウンセラー **藤木美保**

10年の会社員生活を経た後、カウンセリング活動を開始。中でも、家族や組織をはじめとする集団の中で個人が抱える悩みにどう向き合っていくかという問題を中心に、個人向けメンタル支援と共に、ヒューマンアカデミー(※)での講師を務めるほか、大学や高校、企業等での講演活動・研修に幅広く取り組んでいる。

※これまでに担当した講座は「心のストレスケアカウンセラー講座」等多数。

- 米国NLP<sup>TM</sup>協会認定トレーナー ●浄土宗教師 (少僧都輔教 得業)
- ファミリー・コンステレーションファシリテーター等多数

今回は、ストレスフルな毎日を頑張るあなたに「**一服の清涼剤**」をお届けします。日々の生活にストレスを感じている方も、(いないかもしれませんが)そうでない方も、是非お問い合わせの上御参加ください。

**参加費無料!!**

# 平成26年度 第2回 男女共同参画セミナー

## ストレスフルな社会を生き抜く心のあり方

### PROGRAM

2014年

11月18日(火)

大阪大学 银杏会館3F 大会議室

16:00 講演

自らが子供の頃よりの筋金売りの背負いこみ症候群。どうしてしんどいの？どうやったら人生が楽しく進むようになるの？そういったことを模索しているうちに、心を扱う仕事に従事していました。今回は、仕事や育児、家事に追われる日々の中で、心にゆとりを持つにはどうしたらいいのかといったことを実例を交えてお話ししたいと思いますので、お気軽にご参加ください。

17:00 質疑応答

17:30 閉会

心理カウンセラー  
藤木美保



参加御希望の方は、お早めにメール  
またはFAXでお申し込みください。

主催：大阪大学男女共同参画推進オフィス

TEL：06-6879-4405

FAX：06-6879-4406

Email：geoffice-gea@ml.office.osaka-u.ac.jp

詳細HP：<http://www.osaka-u.ac.jp/ja/guide/diversity/gender/events/ou>



男女共同  
参画推進  
オフィス