

男女共同参画推進員企画  
ストレス・コーピング講座

## コーピングトレーナー 真山美雪さんに聞く ストレス対処のコツ

“ストレス・コーピング”とは、ストレスを理解し、上手に対処しようとすることです。人によって感じ方が異なるストレス。自分がどんなときにストレスを感じるのか、そのパターンを知っていると冷静に対処することができます。

職場や家庭など、いろいろな場面で大きなストレス、小さなストレスを感じている方、ストレスへの対処法を学んでみませんか？

- ◆ 日 時：平成 **24** 年 **2** 月 **19** 日（日）  
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
- ◆ 場 所：田辺市民総合センター 4 階 交流ホール
- ◆ 講 師：真山 美雪さん（女性就業支援センター バックアップ事業講師）  
コーピングトレーナー、株式会社ビジョンテック代表取締役
- ◆ 定 員：30 人（先着順）
- ◆ 申 込 み：2 月 17 日（金）までに男女共同参画センターにお申し込みください。
- ◆ 一時保育：無料（ご希望の方は 2 月 10 日（金）までにお申し込みください。対象は 0 歳から小学 3 年生まで）

お問い合わせ・お申込み先

田辺市男女共同参画センター

電 話：0739-26-4936

（午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）

F A X：0739-24-8323

Eメール：danjo@city.tanabe.lg.jp



※平成 23 年 9 月 4 日に予定していた講座が台風 12 号のため中止となりましたので、このたび日を改めて開催します。