

無料

平成28年度 男女雇用平等セミナー

東京の「働く」を応援します。  
はたらく & TOKYO



# ～ ライフイベントで考える ～ 働く女性のライフプランとメンタルヘルス対策

女性が家庭と仕事を両立する中で、出産や子供の進学、親の介護などのライフイベントは、自分の働き方を見直すきっかけとなります。

同じ職場で、長く、やりがいを持って働き続けるためには、今後起こりうる家庭環境の変化や、それに伴う女性特有のメンタルリスク等を知った上でライフプランを想定することが重要です。

本セミナーでは、様々なライフイベントを乗り越えて長く働き続けるための家庭と仕事の両立法や、ライフプランに沿ったキャリア形成法について解説するとともに、ライフイベントによって高まるメンタルリスクと上手に付き合うためのストレス対処法について解説します。

1日目 平成28年10月21日(金)18時30分～20時30分

## < 働く女性のライフプラン >

- 働く女性の現状とライフイベントの影響  
(結婚、出産、子育て、更年期、介護等)
- ライフイベントと仕事の両立法  
(様々な制度の活用、子どもの預け先事情、ライフプランの作成等)
- ライフプランに沿ったキャリア形成について

2日目 平成28年10月25日(火)18時30分～20時30分

## < 働く女性のメンタルヘルス対策 >

- 働く女性とストレス要因
- ライフイベントと女性特有のメンタルリスク  
(産前・産後うつ、育児ノイローゼ、PMS(月経前症候群)、更年期障害等)
- ストレス対処法

※両日、簡単なペアワーク(受講生同士の意見交換)を行う予定です。

### 定員

80名  
(事前申し込み必須、先着順)

### 対象

女性労働者、  
その他テーマに関心のある方

### 会場

中央区役所8階大会議室  
(中央区築地1-1-1)

### ※ご注意

天災等による交通機関の運行の影響により、セミナー開催を中止又は延期することがあります。

### 講師

1日目 特定社会保険労務士 佐藤 道子 氏

2日目 医学博士・産業医・労働衛生コンサルタント 矢島 新子 氏

### 申込方法

電話・FAX(申込用紙は裏面)・インターネット

※ 事前申込必須・定員に達した時点で受付は終了させていただきますのでご了承ください。

### 申込先

①東京都労働相談情報センター 事業普及課 普及担当  
(千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター9階)  
・電話 (03-5211-2209) ・FAX (03-5211-3270)  
・インターネット⇒<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/seminarform/index/menu>

②中央区 総務部総務課 女性施策推進係  
(中央区湊1-1-1 中央区立女性センター「ブーケ21」内)  
・電話 (03-5543-0651) ・FAX (03-5543-0652)



主催：東京都労働相談情報センター / 中央区



# ～ ライフイベントで考える ～

## 働く女性のライフプランとメンタルヘルス対策

### FAX申込用紙&受講番号のお知らせ

お申込先：東京都労働相談情報センター FAX:03-5211-3270

下表の太枠内にご記入のうえ、上記までFAXをお送りください。

折り返し受講番号をご連絡いたします。受講番号は当日の受付において必要となります。

お申込後3日を過ぎても受講番号の連絡がない場合は、東京都労働相談情報センターまでお問合せください。  
(TEL:03-5211-2209)

| お 名 前 |  | 受講ご希望日 (○をご記入ください) |           | 受講番号 |
|-------|--|--------------------|-----------|------|
|       |  | 10/21 (金)          | 10/25 (火) |      |
| フリガナ  |  |                    |           |      |
| フリガナ  |  |                    |           |      |
| FAX番号 |  | 電話番号               |           |      |

※お申し込んだ際の情報は、本セミナー受講に関してのみ利用し、目的外には利用いたしません。  
セミナー終了後は速やかに適切な方法で破棄いたします。

### 受付処理欄

様

お申込みありがとうございました。

受講番号は上記のとおりです。 ( 月 日受付) 東京都労働相談情報センター普及担当



### 会場案内地図



- 東京メトロ有楽町線 新大橋駅1番出口徒歩1分
- 東京メトロ日比谷線 築地駅3・4番出口徒歩5分

中央区役所8階大会議室  
(中央区築地1-1-1)

※会場についてのお問い合わせ  
03-5543-0651

※ 受付は講義開始30分前から行います。

～公正な採用選考のために～

東京都では、就職の機会均等を確保するため、応募者本人の適性や能力に基づく公正な採用選考を推進しています。

詳細は、<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/equal/kosei/>をご覧ください。