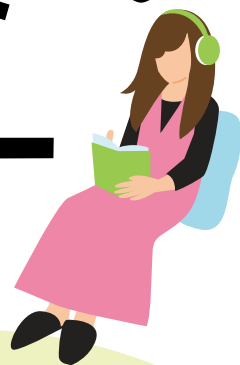


心と職場環境を整える  
企業と働く人のための

# 持続可能な 働き方セミナー

参加費  
無料!



ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の推進は、事業者側、労働者側ともに重要なテーマです。働きやすい職場環境づくりと人生を豊かにする働き方のヒントを学びます。

## 労働者編

### 職場でのメンタルヘルス ～心療内科医が教える本当の休み方～

「日々の疲れが抜けない」「ストレスを抱え苦しんでいる」「休みたくても休めない」「休職を考えている」「つらくて動けない」——そんな人々を長年サポートしてきた「Dr.ゆうすけ」こと鈴木裕介医師が“本当に心と体を回復させる”休み方を教えます。

開催日時 **11/27** 水 18:30～20:00  
開場 18:10

対象 働いている方、  
テーマに関心のある方

講師

かずき ゆうすけ  
**鈴木 裕介** さん  
秋葉原内科saveクリニック院長、  
心療内科医



## 事業者編

### 機能するチームを 作るための心理的安全性

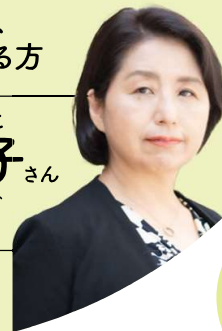
職場内の人間関係づくりに悩んでいませんか? “心理的安全性”の確保が風通しのよい職場づくりの一步です。5,000人以上のカウンセリングや人材育成に関わってきた公認心理師が、心理的安全性を高めるための効果的な方法を紹介しします。

開催日時 **12/4** 水 18:00～20:00  
開場 17:40

対象 職場のリーダー層(管理者等)、  
人事・労務担当者、  
テーマに関心のある方

講師

おおむら みきこ  
**大村 美樹子** さん  
株式会社アイビー・リレーションズ  
代表取締役、公認心理師



会場 北とぴあ5階 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)  
多目的室AB

受付 10月22日(火)午前9時から  
※裏面参照 申込フォーム・電話・スペースゆう窓口にて受付

定員 各40名  
(申込先着順)



申込フォームは  
◀こちら▶

【労働者編】



【事業者編】

■保育 | 歳以上の未就学児。定員あり。申込多数の場合は抽選。申込締切10月29日(火)まで ■手話通訳 ご希望の方は10月29日(火)までにお申込みください

申込・問合せ先 **スペースゆう** (北区男女共同参画活動拠点施設)

〒114-8503 東京都北区王子1-11-1 北とぴあ5階  
〈開館時間〉火～土曜 9:00～21:00 / 日曜 9:00～17:00  
〈休館日〉月曜・祝日、11/5、11/23

講座の  
詳細はこちら▶



TEL 03-3913-0161 FAX 03-3913-0081 Eメール danjo-c@city.kita.lg.jp