

自分で自分を責める悪循環から
抜け出すために

ストレスにさらされている 働く女性のための こころのセルフケア

講師

高山 直子氏
(カウンセラー・公認心理師)

場所

渋谷区神宮前5-53-67
はたらく女性スクエア



日時

2025年2月28日(金)
18:30~20:30



無料



お申し込み
お問合せ先

WEBサイトからお申し込みください。

URL : <https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/>

※定員になり次第締め切りとなります。

TEL : 03 - 6427 - 7253

(平日 9:00 - 17:00)



～講演内容～

ハラスメントから自分を守り、職場で生き生きと働くことは誰しもが願うことです。しかし、職場では様々な人間関係があり、ストレスにさらされ、ハラスメントに耐えながら働き続けている人も少なくありません。

本セミナーでは、ハラスメントやストレスから「自分を守る」方法についてお話しいたします。

～講師紹介～

高山 直子氏（カウンセラー・公認心理師）

女性専門カウンセラーとして、教育機関等のハラスメント専門相談員や東京都の労働相談情報センター心の健康相談員として活動。米国で女性学とカウンセリング学の修士取得。NPO法人サポートハウスじよむのカウンセラーとして11年活動後、2017年5月に東京・代々木に『カウンセリング＆サポートサービスN』を開設。2022年公認心理師資格取得。セクハラなどの性的被害やDV、女性の労働問題を専門にしているが、「自己尊重」「コミュニケーション」「メンタルヘルスケア」「エンパワメントにつなげる支援（相談員トレーニング）」「ハラスメント」などをテーマにした講演、ワークショップ多数。著書に『働く人のための「読む」カウンセリング ― ピープル・スキルを磨く』（研究社）。



<アクセス>

- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線
表参道駅 B2出口から徒歩7分
- J R・東急東横線・京王井の頭線
東京メトロ副都心線
渋谷駅 宮益坂口から徒歩12分

●ご注意

- ※天災等による交通機関運行の影響により、セミナー開催を中止又は延期することがあります。その場合はホームページでお知らせしますので、受講前に必ずご確認ください。
- ※お申込みいただいた際の個人情報、本セミナー受講のためにのみ利用します。
- ※セミナーの概要を、後日、ホームページに掲載する予定です。セミナー中に、都の職員が会場の風景を撮影させていただきますが、個人の特定につながるような箇所は撮影いたしませんので、ご了承ください。



はたらく女性スクエアの相談については、
TEL03-6803-8941(総合相談用)までお気軽にお問い合わせください。

