

総合評価制度
対象事業です

出産や育児といった様々な
ライフステージの中で、能力
を発揮して働きたい。
そんな女性を支援する
ための講座です！

働く女性のための 就労支援講座

レジリエンス 「折れない心の作り方」

「レジリエンス」という言葉をご存じですか？
もともとは、物理学用語で「回復力」「弾性」
という意味です。

外的な衝撃にも、ぽきっと折れることなく立ち
直ることのできる柳の木のような「しなやかな
強さ」のこと。

逆境やストレス、ネガティブな感情に対応する
ことができるか、「レジリエンス」について一
緒に学びませんか。

とき: 10月28日(木) 午後7時~9時

ところ: ハイトピア伊賀 4階多目的室

株式会社ヒューマンラボ取締役、関西学院大学非常勤講師
関西学院大学女性活躍推進研究センター客員研究員

講師: ふなこし ともこ
船越 伴子 さん



対象者: テーマに関心のある
市内在住・在勤の女性

定員: 20人程度

★当日は、必ずマスクをしてきてくださいね。



問い合わせ: 伊賀市男女共同参画センター (伊賀市上野丸之内 500 ハイトピア伊賀4階)
TEL 0595-22-9632 FAX 0595-22-9666 E-mail jinken-danjo@city.iga.lg.jp

切り取り線

伊賀市男女共同参画センター行

働く女性のための就労支援講座 申込書

名前 (ふりがな)	住所	連絡先
	〒	