

支えあえる職場づくり とウェルビーイング

～新しい環境で「頑張りすぎない」ために～

講師：本田 周二 教授 (大妻女子大学)

高丸 理香 准教授 (大妻女子大学)

参加
無料



いま注目されている「ウェルビーイング」。
本セミナーでは、「ウェルビーイングって何？」という基本から、
ストレスの原因となる「ストレッサー」やストレス反応について
やさしく学びます。
さらに、ストレスに気づいて上手に向き合う方法「コーピング」
を取り入れながら、みんなで支え合える職場づくりを
一緒に考えてみませんか。



参加の皆さんで意見シェアやワークを予定しています。
お気軽にご参加いただき、一緒に学んで、考えましょう。

開催日

令和8年8月20日(木)

午後2時～午後4時(受付：午後1時30分～)

会場

志布志市役所 志布志庁舎
1階会議室
(志布志市志布志町志布志二丁目1番1号)

対象

どなたでも参加OKです！
(事前のお申し込みが必要となります)

申込方法

①～④のいずれかの方法でお申込みください

①裏面の申込書を「コミュニティ推進課」まで郵送またはFAX

②メールでお申込み

(件名に「令和8年度女性活躍推進セミナー参加」
本文に氏名と電話番号を記載してください)

③コミュニティ推進課にお電話でお申込み

④右の二次元コードからお申込み ----->



申込・問合せ先

志布志市役所 コミュニティ推進課 ダイバーシティ推進グループ

TEL：099-472-1111(内線342) FAX：099-473-2203

Email：diversity@city.shibushi.lg.jp