

令和2年度男女平等参画講演会

入場  
無料

# 人生の満足度を上げる 「ストレス対処法」

日程

11月13日(金)

時間

13:30~15:00

会場

倶知安町文化福祉センター  
大ホール

(倶知安町南3条東4丁目2番地2)

マスクの着用を  
お願いいたします。



※新型コロナウイルス感染症の影響  
によって、変更等の可能性があります。  
ご理解ご了承いただきます  
ようお願いいたします。

お問い合わせ

倶知安消費者協会

会長：小野 幸子

TEL・FAX

0136-23-1522

講師

ユニバーサル・ジョブズ・インク

うじゆみこ  
代表 宇治 由美子 さん



人生に悩みはつきものですが、  
今あなたは人間関係で悩み、何をやっても  
うまく行かずにストレスを感じていませんか？  
そんな時には「ストレスの仕組み」を理解して、遺伝子による  
考え方や行動のパターンを知ること、  
もっとうまくストレスとつき合うことができます。  
この講座では、すぐ使えるストレス対処法をお伝えします。

- 人材育成企業を経て2003年に独立し、人材育成コンサルタントとして株式会社ユニバーサル・ジョブズ・インクを設立。
- 「自分らしく機嫌よく人生を楽しむこと」を目指して、ストレス対処法や問題解決コミュニケーション、コーチング、キャリアデザインなどをテーマに、民間企業、自治体、病院、教育機関等、全国で活動中。

主催：男女平等参画しりべし20 / 公益財団法人北海道女性協会

後援：倶知安町 / 倶知安消費者協会