



～性別にかかわらず個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」をめざして～

イーブルなごや 主催講座

一般(中小企業等の管理職・従業員)・無料・託児付

ジェンダーの視点から職場でのメンタルヘルスを考える

女性と男性でストレスの原因やうつ発病傾向がどのように異なるのかをひも解き、それぞれに適した対処法を学んで職場のメンタルヘルスケアに活かすための講座です。

生理や女性ホルモンによる体調不調を男性上司に相談しづらい女性従業員。「男は強い」との固定概念に捕らわれ、男性部下にきつい言葉でパワハラ指導する上司と、それを受け入れる男性部下。そうした生物学的性差(セックス)と社会文化的性差(ジェンダー)により、「女性ならではのストレス」、「男性ならではのストレス」があります。その違いを知り、それぞれに配慮が行き届いた職場環境を考えましょう。



女性も男性も
働きやすい職場環境を！



講師 フローリッシュ社労士事務所 特定社会保険労務士 新美 智美

内容 女性のうつと男性のうつ／女性ならではのストレス、男性ならではのストレス、うつの要因(セクハラ、パワハラ、マタニティハラスメント等)／メンタルヘルス不調の早期発見方法と対処法

2022年1月17日(月) 14:00～16:00 (全1回)

定員 24人 **会場** イーブルなごや 第4集会室

対象 中小企業等の管理職、従業員

受講料 無料 **託児** 定員10人・実費40円

申込み方法 裏面 申込方法③を参照ください

講座URL <https://e-able-nagoya.jp/lec/15481/>



イーブルなごや(名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館)

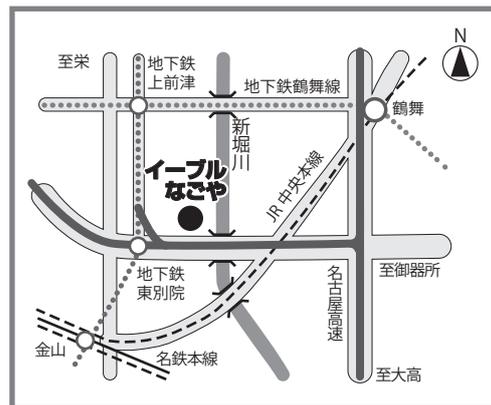
〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号

TEL 052-331-5288 FAX 052-322-9458 ホームページ <http://e-able-nagoya.jp/>

開館時間…9:00～21:00(日曜・祝休日は17:00まで) 休館日…毎月第3木曜日、年末年始

※都合により講座の中止及び日程・内容・講師等が変更になる場合があります。
※傷害保険等の設定をしておりません。必要な方は各自でご加入ください。

講座番号 R-4



地下鉄 名城線「東別院」下車①番出口 東へ徒歩3分
市バス 金山26系統「大井町」バス停前、
昭和巡回系統「大井町」バス停前

イーブルなごや 令和3年度 後期講座

9/28 (火) 申込締切の主催講座		
J-8	【なごや女性カレッジ】【金城学院大学連携講座】女性の食生活をデザイン	10月12日～11月9日 (火) 10:30～12:00 (5回)
J-9	難聴者等支援ボランティア養成講座 2	10月13日～11月10日 (水) 10:00～12:00 (4回)
J-10	託児ボランティア養成講座 2	10月15日～11月5日 (金) 10:00～12:00 (4回)
J-11	ママの笑顔を増やしたい！ ～家族のハッピーライフをめざして～	10月18日～11月15日 (月) 10:00～12:00 (5回)
T-6	【しゃべり場】就職氷河期世代の非正規シングル女性	11月26日～1月7日 (金) 18:30～20:00 (5回)
T-7	恋愛とデートDV ～愛は傷つけない～	11月27日～12月18日 (土) 14:00～16:00 (4回)
T-8	コロナ禍の生涯現役とキャリア設計	11月30日～12月14日 (火) 14:00～16:00 (3回)
12/14 (火) 申込締切の主催講座		
T-9	3級ファイナンシャル・プランニング技能士入門講座	1月18日～3月22日 (火) 18:30～20:00 (10回)
J-12	思いを伝えるって大切！ ～コミュニケーションで広がるワタシの世界～	1月19日～2月16日 (水) 10:00～12:00 (4回)
J-13	「女性」を通してみる日本の歴史	1月24日～2月21日 (月) 10:00～12:00 (5回)
J-14	心のアンテナでキャッチ ～複合差別から考える人権問題～	1月28日～3月11日 (金) 10:00～12:00 (5回) 第1回は10:30～12:00
T-10	パパの離乳食教室 ～パパにできること～	1月29日～3月19日 (土) 10:00～12:00 (3回)
C-1	自分のためのマインドケア ～秘伝！チャ・チャ・チャの法則～	1月31日～2月14日 (月) 14:00～16:00 (3回)
K-2	職場復帰準備セミナー2 <夫婦参加> ～それぞれのキャリアと家事・育児の役割分担の戦略会議～	2月6日 (日) 13:30～16:00 (1回)
J-15	未来を拓く！ ～理系分野の女性参画～	2月8日～2月22日 (火) 10:00～12:00 (3回) 第1回は10:30～12:00
T-11	女性をはじめ誰もが安心できる私たちの避難生活を考えましょう！	2月12日・2月19日 (土) 14:00～17:00 (2回)
T-12	準備が大事！ オトコの介護を考える	2月16日～3月9日 (水) 14:00～16:00 (3回)
K-3	職場復帰準備セミナー3 ～「もしも」を乗り切るための「見方」と「味方」～	2月25日 (金) 13:00～15:30 (1回)



申込方法 ①②

●往復はがき(または封書)、窓口、インターネット (<http://e-able-nagoya.jp/>) いずれかでお申し込みください。

複数の講座に申し込みいただけますが、1講座につき1人1回のみ有効。

※封書での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、同封してください。

※窓口での申込は、申込者の住所と名前を記入した返信用郵便はがきを1講座につき1枚、持参してください。

※往復はがきと窓口での申込は締切日必着、インターネットでの申込は、締切日の17:30まで受け付けます。

【往復はがき 往信面記載事項】 ①希望講座名(講座番号) ②〒住所 ③お名前(ふりがな) ④性別・年代 ⑤電話番号

⑥子どもの名前・生年月日(託児希望者のみ) ⑦必要なサポート(障がいのある方のみ)

※申込締切後、定員に満たない講座は、電話(052-331-5288)、窓口、インターネット (<http://e-able-nagoya.jp/>) で受け付けます。

市民交流事業講座 (事前申込要・先着順受付)		
L-3	女性起業家ミニ講演会	10月31日 (日) 13:00～16:00 (1回)
L-4	男性の非暴力宣言 ～女性に対する暴力をなくすために男たちは何ができるのか？～	11月13日 (土) 14:00～15:30 (1回)
L-5	映画「ミッション・マンガル」～理系分野における女性の参画について考えましょう～	3月5日 (土) 13:30～16:20 (1回)
企業向け研修のご案内 (事前申込要・先着順受付)		
R-3	女性リーダーが学ぶ企業会計	10月26日 (火) 14:00～17:00 (1回)
R-4	ジェンダーの視点から職場でのメンタルヘルスを考える	1月17日 (月) 14:00～16:00 (1回)



申込方法 ③

●電話(052-331-5288)、窓口、インターネット (<http://e-able-nagoya.jp/>) いずれかでお申し込みください。

イーブルなごや(名古屋市 男女平等参画推進センター・女性会館)

住所: 〒460-0015 名古屋市中区大井町7番25号 電話番号: 052-331-5288 FAX番号: 052-322-9458

開館時間: 9:00～21:00 (日・祝休日は9:00～17:00) 休館日: 毎月第3木曜日、年末年始(12/29～1/3)

アクセス: 【地下鉄名城線】「東別院」下車1番出口から東へ徒歩3分 【市バス】金山26系統または昭和巡回系統「大井町」バス停前