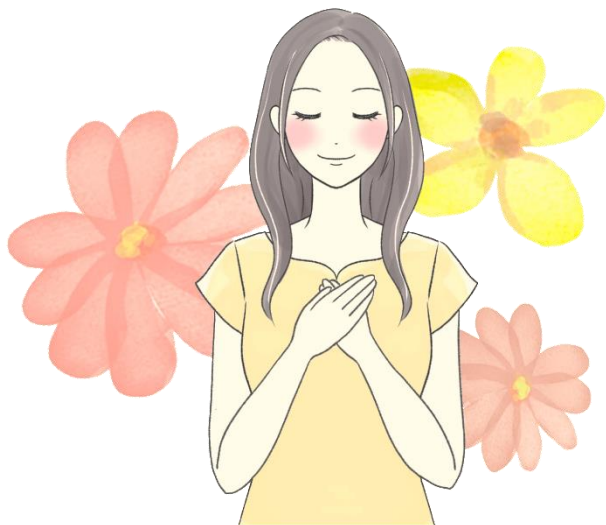


参加無料



# 感情労働者 のための セルフケア術

## 「感情労働」とは、「肉体労働」「頭脳労働」に並ぶ労働カテゴリー

人を相手にする仕事には全て「感情労働」が含まれています。とりわけ相手の感情の機微に触れる仕事は、やりがいや魅力がある一方で精神的なストレスを伴い、脳のエネルギーを消耗します。疲れを自覚しにくく、休養してもすぐに回復しない特徴があります。

自分の感情を適切にマネジメントしながらお仕事を続けられるよう、感情労働による疲労や消耗を回復させるセルフケア術を身につけましょう。

「人と人との関わりが求められるお仕事」の方のご参加お待ちしております。

医療・保健・福祉・介護、教育関係、サービス業、販売・営業職、コールセンター、カスタマーサービス、相談業、企業や行政の窓口担当者など  
また家庭内で、子育てや介護などの感情労働を担っている方にもおすすめです。

日時 | 令和7年3月2日(日) 10:00~12:00

会場 | 勤労者女性会館しなのき 視聴覚室(3階)

対象 | 長野市在住・在勤の女性 定員 | 20名(申込先着順)

託児 | 4か月から就学前まで(無料・申込締切2/17 ただし定員に達し次第締切)

講師 | 本木 由子さん(BTU栗田教室長)

申込方法 | 男女共同参画センターの窓口のほか、  
電話、Web申込フォームにて



↑ 申込はこちらから ↑

## 【お申し込み・お問い合わせ】



長野市男女共同参画センター

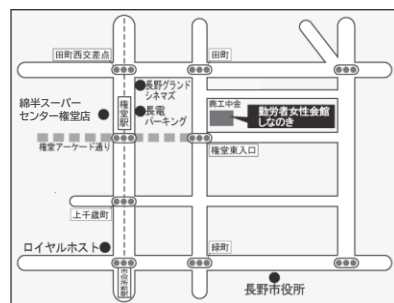
(指定管理者: 協同組合長野シーアイ開発センター)

tel. 026-237-8303

NAGANO

長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1 勤労者女性会館しなのき内

会場に駐車場はありません。公共交通機関や有料駐車場をご利用ください。  
長電権堂パーキングをご利用の方には、200円分の駐車補助券を差し上げます。  
駐車券をご提示ください。



- JR長野駅よりバス 権堂下車徒歩2分
- 長野電鉄 権堂駅下車徒歩2分