

仕事も暮らしも 「私らしく」

～心を整え、自信を育てる思考整理術～



講師

山形駅前カウンセリングオフィス
代表 伊藤 洋子 氏

日時

令和8年 **10月4日(日)**
午後 **1時** から **3時** まで

会場

交流ひろば 2階 交流室

対象

働く女性、就職・再就職を考えている女性

定員

先着20名

参加費

無料

託児

3名程度：満1歳から就学前児童(無料)
※9/25(金)までウィズへ



▲詳細はこちら

■ 心理学の視点から「こころの仕組み」を知る

- ・出来事の受け止め方で気持ち・行動が変わる理由を解説
- ・日常や仕事で陥りがちな「悪循環」の正体を知る

■ 自分の「考え方のクセ」に気づく

- ・誰にでもある代表的な思考の偏りを発見する
- ・固定観念が自分の可能性を狭めてしまうリスクとは？

■ 見方を変えて、可能性を広げる

- ・思い込みをフツと緩める「自問自答」のコツ
- ・客観的かつ前向きになれる、新しい思考の探し方

■ 「小さな一歩」が自分を育てる

- ・無意識にチャンスを逃してしまう落とし穴を知る
- ・自信を育む「小さな成功体験」の積み重ね方

■ 私らしい働き方・生き方を見つける

- ・今の自分の本音や状態に気づく大切さ
- ・不安や迷いを手放し、自分の「軸」を見つけるヒント



お申込み

申込開始：令和8年**9月1日(火)**午前**9時**から

上記二次元コードから、または裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、
ウィズまで郵送、メール、FAXまたは持参。お電話でもお申込みを受け付けます。



講師紹介

臨床心理士、公認心理師、社会学修士。
医療領域、教育領域、産業組織領域、子ども家庭支援領域など様々な心理支援場面で長年仕事をしてきた経験を生かし、2024年に山形駅前カウンセリングオフィスを開設。

カウンセリングに来られた方一人ひとりに丁寧に寄り添い、専門的立場からアドバイスを行っている。また、保護者、教職員、企業、官公庁向け等の多数の研修の講師をしている。

<現職>

山形大学客員教授

山形産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策・両立支援促進員 等

<その他>

山形県公認心理師・臨床心理士協会 会長

一般社団法人日本臨床心理士会 代議員

この講座はこんな方におすすめです

- ✓ つい「～しなければならない」と自分を追い込んでしまう
- ✓ 失敗するといつまでも引きずってしまう
- ✓ 周りの人と比べて「自分はまだまだ」と思ってしまう
- ✓ 人からどう思われるか気になり、なかなか一步を踏み出せない
- ✓ 「私には無理」と考えて、挑戦する前に諦めてしまうことがある
- ✓ もっと自分らしく、前向きに仕事や暮らしを楽しみたい
- ✓ 仕事や暮らしについて、自分が本当に大切にしたいことを整理したい

FAX申込書

令和8年10月4日(日)開催 酒田市男女共同参画推進センター ウィズ講座
仕事も暮らしも「私らしく」～心を整え、自信を育てる思考整理術～

《あて先》酒田市男女共同参画推進センター・ウィズ **FAX.0234-26-5617**

フリガナ 氏 名	連絡先（電話番号）	お住まいの市町村	年 代
			～20代・30代・40代 50代・60代・70代～
			～20代・30代・40代 50代・60代・70代～

★託児を希望される方はご記入ください

託 児 希 望	
お子さんのお名前 (フリガナ) 年齢	(才 ケ月)
	(才 ケ月)
※ 3人以上の託児を希望される方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。	

※いただいた個人情報は、本講座以外の目的では使用いたしません。



【お問い合わせ】

市共生社会課 男女共同参画推進センター・ウィズ
〒998-0044 酒田市中町3-4-5(交流ひろば内)
TEL:0234-26-5616 FAX:0234-26-5617
E-mail:kyousei-with@city.sakata.lg.jp