

顔出し任意 ディスカッション有  
参加任意

# 「働きながら成長する人」は知っている! ストレスマネジメント講座

## ～ストレスを成長につなげる方法～

毎日が何となくしんどい

苦手な人がいる

仕事のプレッシャーが大きい

…そんなストレス、誰にでもありますよね。そして「私はストレスに弱いから…」と諦めいませんか？

実は、ストレスへの対処法は“知っているかどうか”が大きなカギ。この講座では、ストレスの特性と3つのストレス対処法を理解いただき、ストレスを成長につなげるコツを学んでいただきます。ご自身の“勝ちパターン”を見つけながら、前向きに働く毎日を手に入れませんか。



敵の正体を知る  
～ストレスの特性を理解する



成長につなげる  
3つのストレス対処法  
を学ぶ



自分の  
勝ちパターンや  
今後の対策を考える

### 講師 尾上 俊介 氏



- ・産業カウンセラー
- ・国家資格キャリアコンサルタント
- ・障害者職業生活相談員

20年間、食品メーカー・小売・IT会社にて、採用・教育、障がい者雇用に従事。採用から入社後の定着支援まで携わる中で、社員が成果発揮できるようコーチング・カウンセリングやメンタルマネジメントを学ぶ。関わった方が生き生き働く姿が手応えとなり、講師・コーチ・カウンセラーとして独立。現在は、企業研修講師・大学高校キャリア講師・会社員・学生のキャリアコーチ・カウンセラーとして活動中。

### 開催日時

令和  
8年

3月12日  
木  
10:00～12:00

### 会場

江東しごとサポートセンター  
セミナールーム

◇セミナー受講には、センターの利用登録が必要になります。詳細はお問い合わせください。◇感染症流行などやむを得ない理由により、講座が中止になる可能性があります。

#### 【お申込みについて】

定員 / 32名（申込順）、オンライン参加は無制限

対象 / 区内中小企業の経営者・従業員

参加費 / 無料

お申込み期間 / 令和8年2月2日(月)9:30～3月11日(水)まで

※定員になり次第、受付終了といたします。

企業からのWEB申込みのみ。

※当センターホームページまたは

右のQRコードよりお申込みください。▶▶▶▶



江東しごと  
サポートセンター

TEL.03-5836-5161



【所在地】  
〒136-0071 江東区亀戸 2-19-1  
カ梅リアプラザ 9F

【利用時間】  
平日 9:30～18:00 / 土曜 9:30～17:00  
※日祝・年末年始(12/29～1/3)休業日

<https://koto-shigoto.jp/>



こうとうしごと



※この事業の運営は、江東区がパーソルビジネスプロセスデザイン株式会社に委託して行っています。