

疲れているのにうまく休めていない方へ

「心の余白の作り方」

6.25 木 18:00 ▶ 19:40 @ 渋谷キャンパス

メンタルヘルス不調による休職者が増える中、厚生労働省は「休み方マニュアル」を作成して事業所に周知するなどしていますが、実は「きちんと休む」のはとても難しいことなのです。「休んでいても仕事のことが頭から離れない」のでは、疲れも取れません。この講座では、うまく休めるようになるためのちょっとしたコツをお伝えします。人生100年時代、長くイキイキ働くためにも「上手な休み方」を学びましょう。

1級キャリアコンサルティング技能士
工藤 倫子

定員
30名

最少開講人数：10名

持ち物
筆記用具

講座コード
1181393

受講料
2,200円
(税込)

申込方法

- ・FAX 裏面の申込用紙にご記入の上、下記番号へ送信
- ・郵送 裏面の申込用紙にご記入の上、下記住所へ郵送
- ・ホームページ 下記URLまたはQRコードよりアクセス

申込後に払込票を送付します。
期限内にコンビニでお支払いください。

- ※本講座は特別講座のため、登録料はかかりません。なお、優待割引は対象外となります。
- ※当センターホームページ、または、パンフレットの「受講のご案内と注意事項」をお読みの上、お申込ください。
- ※お申込後にキャンセルする場合は、所定のキャンセル料がかかりますのでご注意ください。

Extension Center Office

実践女子大学 生涯学習センター

〒191-8510 東京都日野市大坂上4-1-1 TEL：042-589-1212 FAX：042-589-1211

URL：<https://www.syogai.jissen.ac.jp/>

受付期間：月曜日～金曜日 9:00～17:00 ※大学の行事等でお休みする場合がございます。



記入欄Ⅰ ※継続の方で個人情報に変更のない方はお名前欄のみご記入ください。

フリガナ			性別	生年月日		
お名前			男 女	西暦	年	月 日
ご住所	〒 都 県					
ご連絡先	携帯電話番号			ご自宅電話番号		
	E-mailアドレス	@				

記入欄Ⅱ

登録情報				登録料	
すでに登録されている方	登録番号（現在の会員番号）を記入してください			登録カード有効期限後1年以内に開講される講座を受講される場合は自動更新（無料）、それ以降は再登録料1,650円（税込）が必要です。	
新規受講の方	○を付けてください。1.会社員 2.主婦 3.無職 4.本学以外の学生 5.その他			登録料3,300円（税込）が必要です	
在学生の方	学籍番号を記入してください			免除	
在学生保護者の方	学籍番号を記入してください			免除	
本学卒業生・本学卒業生保護者	卒業年度学科を記入してください	本学卒業生（ 中・高・短・大	年度卒） 学部 科	免除	
退職専任教職員	所属部署または学科を記入してください（	）		免除	
本学教職員	所属部署または学科を記入してください（	）		免除	

記入欄Ⅲ ※オンデマンド講座はホームページよりお申込みください。
※お申込み後の自己都合によるキャンセルは、所定のキャンセル料が発生します。「受講のご案内と注意事項」をご確認ください。

	講座番号	講座名	※センター記入欄
I			
II			
III			
IV			
V			

お申込みから1週間程度で、上記住所に圧着ハガキ払込票が到着します。

お支払いは、コンビニエンスストアでお願いいたします。
払込期限を過ぎると使用できなくなり、再発行となりますのでご注意ください。

アンケートにご協力をお願いします。

●当センターを何でお知りになりましたか？

1. 家族、友人、知人
2. 新聞折込チラシ
3. 郵便局ポスター、パンフレット
4. 駅ポスター、パンフレット
5. 新聞紙面広告
6. 実践女子大学ホームページ
7. 図書館、公共施設のチラシ、パンフレット
8. インターネット検索
9. その他（ ）

受講料計	
小計	

教材費	
登録料	
その他	
合計	

受付日		入力者	
-----	--	-----	--

個人情報の利用目的・取り扱いについて
 ここにご記入いただくお名前・ご住所等の個人情報は、受講案内、受講料払込票の送付のほか受講者管理に必要な名簿、出欠表等の作成に使用します。
 当センターでは、個人情報の取り扱いについては「実践女子学園個人情報の保護に関する規程」に基づき、関連法令を遵守し厳重に管理いたします。また、個人情報を本人の同意なしに第三者に開示または提供することはありません（法令に基づき提供する場合等を除きます）。

