

# 女のストレス 男のストレス

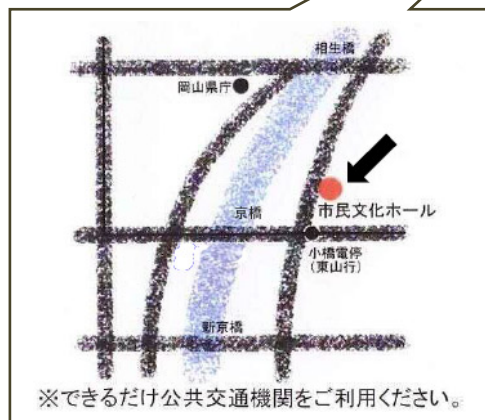


～元気になるための処方箋～ 



うみはら じゅんこ  
講師：海原純子さん  
(医学博士・昭和女子大学客員教授)

東京慈恵会医科大学卒。医学博士・心療内科医。昭和女子大学客員教授。ハーバード大学・客員研究員。厚生労働省「健康大使」。心療内科医として全国で講演活動を行う。読売新聞「人生案内」回答者。毎日新聞・日曜版「心のサプリ」、読売新聞・医療サイト「ヨミドク」連載執筆中。近著に「大人の生き方 大人の死に方」(毎日新聞社)、「困難な時代の心のサプリ」(毎日新聞社)、「ツイッター幸福論」(角川書店)、「こころの格差社会」(角川書店)、「会社でうつ 休むと元気ハツラツな人」(文藝春秋)などがある。20年間休止していた歌手活動を1999年より再開。




ストレス社会と言われる困難な時代に生きている私たち。知らず知らずのうちに抱えているストレスの原因が、普段あたりまえとされていることの中に潜んでいることに、気づいていますか？医学博士でもある海原さんからの、日々を幸せに生きる秘訣満載の素敵な時間をお届けします。

頑張っている自分へのご褒美に！

元気になるための処方箋で心への栄養を！

心がホッとするひと時を、ぜひどうぞ。

<b>日時</b>	2013 <b>6/16</b> (日) 13:30～15:30 (開場 13:00) ●セレモニー (事業者表彰ほか) ●講演会
<b>場所</b>	岡山市立市民文化ホール (中区小橋町一丁目-1-30)
<b>参加費</b>	<b>無料</b> (定員 500 人・要予約・先着順)
<b>申込</b>	電話・FAX・電子メールのいずれかで、お名前と連絡先(電話番号)をお知らせください。
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">手話通訳あり</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">託児あり(予約が必要です)</div> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">※1歳以上就学前まで</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>岡山市男女共同参画課</b> TEL/086-803-1115 FAX/086-803-1845 E-mail/danjo@city.okayama.jp</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>岡山市男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」</b> TEL/086-803-3355 FAX/086-803-3344 E-mail/sankaku@city.okayama.jp</p> </div> </div>



さんかくウイーク2013では岡山市男女共同参画推進週間(6/21～6/27)と前後1週間を含めた期間に様々なイベントを行います。

