

令和6年度 第1回女性のための就職支援セミナー

「ストレスケアレッスン ～気持ちの切り替え術～」

参加者募集

1 趣旨

就職又は転職を希望する女性を対象に、就職活動を支援し、就業促進を図ることを目的にセミナーを開催します。

2 主催

大船渡市

3 日時

令和6年12月12日(木) 午後1時30分～3時(受付：午後1時15分～)

4 会場

シーパル大船渡 大会議室(大船渡市盛町字二本杵8-6)

5 対象及び定員

- 対象 ・市内在住で、就職または転職を希望している女性
・市外在住で、市内事業所に就職または転職を希望している女性
- 定員 20名(先着順)

6 セミナー内容

- 演題 : ストレスケアレッスン～気持ちの切り替え術～
- 講師 : 岩手医科大学教養教育センター 准教授 藤澤美穂 氏
- 内容 : 就職活動、仕事、家事や育児、介護、またはそれらの両立等、環境は人それぞれであり、それぞれが抱える不安、落ち込み、イライラといった「ストレス」との上手な付き合い方について、ワークを交えて学ぶ。
自分の思考・考え方のクセやストレスケアに係る方法を知ること、前向きに行動するための支援とするほか、就職活動、仕事は基より家庭にも活用できる内容とする。

7 受講料

無料

8 申込

(1) 申込方法

電話または申込フォームから商工課へ申し込み。

・電話：0192-27-3111（内線 111）

・申込フォーム：



(2) 申込期限

12月9日（月）

9 備考

本セミナーへの参加は、雇用保険を受給している方の求職活動実績になります。受給資格者証をお持ちください。

ストレス

ケアレッスン

～気持ちの切り替え術～

12/12 木 13:30
▶15:00
(開場 13:15)

会場：シーパル大船渡 大会議室
大船渡市盛町字二本杵8-6

無料

雇用保険 求職活動実績 になります

こんなことで **悩んで**いませんか？

Check

就職活動がうまく進まず自信をなくしている

人間関係がうまくいかず悩んでいる

不安 イライラ

子育てと仕事の両立に不安を感じている

落ち込み

仕事が長く続かず、**転職**をくり返している

どうせ私なんて…と**ネガティブ**に考えてしまう



こういった「ストレス」との上手な付き合い方について、心理の専門家からワークを交えて学びましょう！ 心身の健康を維持し、前向きに行動できるようになります。就職活動や仕事、家庭でも活用できる内容です。

申込
締切

12/9 月まで

定員

先着 20名
(定員になり次第 募集終了)

講師

公認心理師・臨床心理士
岩手医科大学教養教育センター准教授
藤澤 美穂 氏

対象

- 市内在住で、就職または転職を希望している女性
- 市外在住で、市内事業所に就職または転職を希望している女性

申込
方法

電話、または 申込フォーム
よりお申込みください。

その他

受講の際は、感染症対策として、
マスクの着用をお願いします。

申込み
問合せ

大船渡市
商工港湾部商工課
(大船渡市役所1階)



0192-27-3111
(内線 111) ※受付時間：平日9時～16時

申込はこちら

