

～自分らしく働き続けるために～

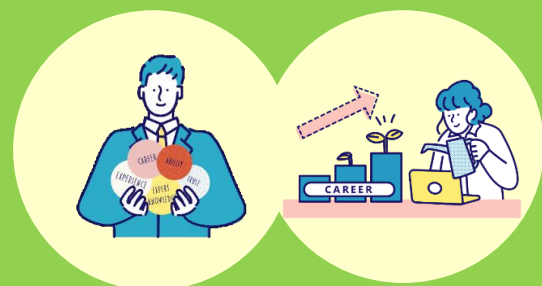
メンタルヘルス

と

キャリアデザイン

令和6年11月28日(木)

14:00～16:00 (開場13:30)



誰もが抱えているストレス、その感じ方は人それぞれです。自分らしく働くためには、日ごろからどのように自らのストレスと付き合いがいけばいいのでしょうか。

本セミナーでは、自らのストレスに気づきその対処法を知ること、自分らしい働き方を見つけてキャリアを積み重ねていくためのヒントをお伝えします。

また、グループワークを通して新たな自分を見つけていきましょう。

【内容】

- ・ ストレスとメンタルヘルスの関係
- ・ メンタルヘルス不調にならない工夫
- ・ キャリアを柔軟に考えることでストレスマネジメントする
- ・ 自分らしさを大切にしたキャリアデザインをする
- ・ キャリアデザインについてグループワーク



【会場】 東京しごとセンター5階 セミナー室

【定員】 30名 ※事前予約制

【費用】 無料

【講師】 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 塩見 統子 氏



【申込方法・問合せ先】

来所または下記電話番号におかけください。

東京しごとセンター 総合相談係

☎ 03-5211-1571

【無料託児】〈対象〉満1歳から6歳(未就学児)

〈締切〉11/20(水)



※やむを得ない事情によって、中止や延期となることがあります。中止・延期の際は、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。

♥ プッシュ通知で“私に合った”就活情報が届く！

アプリ「TOKYO就職Navi」

ダウンロードはこちらから！



♥ 当日の様子を収録し、後日配信予定
参加者は映像に映り込む可能性があります。

予めご了承ください。
配信に際しては、実際の内容を一部編集して、トミングさせていただくことがあります。

～自分らしく働き続けるために～ メンタルヘルスとキャリアデザイン

日時：令和6年11月28日(木) 14:00～16:00
会場：東京しごとセンター5階 セミナー室

■東京しごとセンター■
東京都千代田区飯田橋3-10-3

■交通のご案内
〈飯田橋駅より〉
JR中央・総武線「東口」より徒歩7分
都営地下鉄大江戸線・東京メトロ有楽町線・南北線「A2出口」より徒歩7分
東京メトロ東西線「A5出口」より徒歩3分

※全館一括空調のため服装等、各自でのご調整をお願いいたします。



- 参加申し込み時にお伺いする個人情報の取り扱いについて
個人情報の利用目的は、以下のとおりです。それ以外の目的では使用いたしません。
- ①「参加者氏名」……セミナー当日の予約確認のため。
 - ②「年齢」……どの年齢層の方が多いのか参考にさせていただくため。
 - ③「連絡先」……突発的な事情でセミナーが取りやめになる等の変更が生じた場合に連絡を差し上げるため。

- セミナーを受講いただくためには、東京しごとセンターへのご利用登録が必要です。
- ・ご登録いただきますと、キャリアカウンセリングをはじめ、各種セミナー等をご利用いただけます。
 - ・当日は、大変混み合いますので、事前の登録をお勧めします。
 - ・個人情報保護の観点から、3年間ご利用のなかった方につきましては、ご利用者情報を消去しております。
 - ・ご利用者情報消去後に来所された方につきましては、あらためて新規登録のお手続きをさせていただきます。

東京しごとセンター

東京都が雇用や就業を支援するために設置した
〈しごとに関するワンストップサービスセンター〉です

仕事をお探しのすべての年齢層の方を対象に、一人ひとりの適性や状況を踏まえたきめ細かなキャリアカウンセリング、各種セミナーなどを提供して、就職活動を支援しています。

- 利用時間：月～金曜日：9:00～20:00
土曜日：9:00～17:00
※日曜、祝日及び年末年始はお休みです



<https://www.tokyoshigoto.jp/>

- ◇ 就職希望の方へ
・就職支援アドバイザーによるキャリア・カウンセリングを中心に、セミナーなども取り入れ、就職までのアドバイスをいたします。
 - ◇ 専門相談を実施しています(予約制)
・専門の相談員による各種の専門相談を実施しています。
- 〈種類〉
- 起業・創業相談
 - 社会保険・年金相談
 - 多様な働き方相談
 - 職業適性検査