

セミナー

ママのためのリラックス&リフレッシュ!

ストレス解消と 良眠の魔法

2024

10/11

金

in 三鷹

& 企業との交流会

学べるポイント

- ストレスとレジリエンスとは
- ストレスのコーピング (対処方法) とは
- 効果的なセルフケアについて
- 良質な睡眠のために
- ストロークとマインドフルネスについて

大島 睦美氏

2級キャリアコンサルティング技能士、
社会福祉士、精神保健福祉士

大手企業にて営業企画、人材開発、研修講師を経験後に独立。
独立後はフリーの研修講師として活動。自治体・教育機関にお
いて幅広い年代の就労支援にも精力的に取り組んでいる。



交流会 参加企業

- 社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部
(医療機関・福祉サービス/多摩市)
- 株式会社サラダクラブ 中河原工場
(製造業/府中市)
- SOMPOビジネスサービス株式会社
(情報処理・提供サービス業/西東京市)

時間 10:00~12:30 [開場/受付 9:40]

場所 三鷹産業プラザ 7階会議室

住所 / 三鷹市下連雀3-38-4 アクセス / JR中央線・総武線「三鷹」駅南口より徒歩約7分

対象者 現在子育て中で、家庭としごとを両立しながら働くことを考えている女性

定員 50名程度(予定・先着予約制)

申込開始 2024年9月2日(月)~

託児
あり

【対象年齢】1~6歳(未就学児)

定員10名 / 申込締切 10月3日(木)



東京しごとセンター多摩

女性しごと応援テラス多摩

〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設3階

お問い合わせ
お申し込み TEL: 042-529-9003

平日 午前9時~午後8時 土曜 午前9時~午後5時 ※日曜、祝日及び年末年始休業

※お申し込みは電話またはWebで

しごとたま テラス 検索



東京の"しごと"に寄り添う

20TH
ANNIVERSARY公益財団法人
東京しごと財団

セミナー

講師 大島 睦美氏

時間 60分間

ママのためのリラックス&リフレッシュ! ストレス解消と良眠の魔法

日常生活のストレスとどのように向き合っていますか。

この講座では、ストレスを軽減するための心理的アプローチやコーピング(対処法)のポイント、睡眠の質を向上させる方法など、ママがリラックス&リフレッシュできる日常の簡単なヒントについてお伝えします。

企業との交流会

女性を積極的に採用している様々な業界の企業担当者の方から色々なお話を直接聞けるチャンスです!

面接ではなかなか聞けない就活や仕事、職場に関する質問もOKです。自分に合う働き方が見つかるかも!

面接ではないので、気軽な気持ちでご参加ください。

《 参加企業 》

社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部

医療機関・福祉サービス／多摩市

河北医療財団多摩事業部は、高齢者が最期まで住み慣れた地域で暮らし続けるため1980年より医療と介護のトータルケアサービス「あいセーフティネット」を提供しています。現在女性職員の割合は66%、介護職や事務職など様々な職種で活躍しています。

株式会社サラダクラブ 中河原工場

製造業／府中市

株式会社サラダクラブはパッケージサラダ(カット野菜)を製造・販売する会社です。中河原工場では製造を行っています。多くの女性スタッフの方が活躍されている職場環境となっています。

SOMPOビジネスサービス 株式会社

情報処理・提供サービス業／西東京市

SOMPOグループ唯一の事務専門会社である当社は、女性割合が95%以上です。子育て中の従業員も多く、仕事と家庭の両立が「普通」の会社です。損保事務未経験からでも事務スキルを身に付けることが可能です。

■ 女性しごと応援テラス多摩の活用法

LINE f X Instagram SNSで情報を配信中!

利用登録



カウンセリング

まずはアドバイザーに相談して就活をはじめよう!



ミニミニセミナー

各種就活セミナーが充実!



情報コーナー

求人情報の検索や応募書類の作成に加え、保活などの関連情報も閲覧できます!

再就職を目指そう!

結婚・出産・育児・介護等から再就職を目指す方

女性しごと応援テラス多摩があなたをサポート!

女性しごと応援テラス
多摩

東京の"しごと"に寄り添う

20TH
ANNIVERSARY

公益財団法人
東京しごと財団



TEL: 042-529-9003

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/>

〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-9-2
立川駅南口東京都・立川市合同施設3階

しごたま テラス

検索

平日 午前9時～午後8時
土曜 午前9時～午後5時
※日曜、祝日及び年末年始休業

■個人情報の取り扱いの詳細について

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/privacy/> をご覧ください。



公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。