

自分の心の健康を  
見つめてみよう！



若者の仕事探しをまるごとサポート  
**ジョブカフェ信州**  
長野県若年者就業サポートセンター

# 心のセルフケアセミナー

心の健康は年齢に関係なく大切です。就職活動中の不安、就職後の人間関係・・・心の不調につながるストレスについて知ることによってセルフケアにつなげましょう。

- ・ストレスとは何か
- ・不調のサインとは
- ・ストレス軽減について

身体の健康と同じように心の健康も環境や感じ方など人それぞれ。コロナウイルスの影響で今までにない要因も加わっています。このセミナーをきっかけに、あなたの心に目を向けてみませんか？

こころの健康も考えよう！

## 日時

2月19日(水)

会場での実施のほか、オンラインでも実施します。  
(オンラインの方には、申込後、IDやパスワード等をご連絡します。)

午後1時30分から午後3時まで

(セミナー終了後午後4時まで質問・相談タイムがありますので、ご希望の方は予約時に申し出てください。)

## 講師

ジョブカフェ信州  
就業支援地域アドバイザー

たかはし ともや

**高橋 知也 氏**

(キャリアコンサルタント・産業カウンセラー)

## 場所

ジョブカフェ信州 2F セミナールーム

## 定員

会場では9名まで (44歳以下の求職者)

参加費無料

参加するには、事前の申込みが必要です。

お電話又はジョブカフェ信州受付窓口、ホームページからお申込みください。

オンラインによる参加を希望の方は、電話又はメールにてお申し出ください。

〒390-0815 松本市深志1-4-25 松本フコク生命駅前ビル1・2階 電話:0263-39-2250

<https://jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp/> E-mail [jobcafe-shinshu@pref.nagano.lg.jp](mailto:jobcafe-shinshu@pref.nagano.lg.jp)



このセミナーは雇用保険受給中の求職活動実績となりますので、受講証明が必要な方は雇用保険受給資格者証をお持ちください。

ジョブカフェ信州の駐車場、駐輪場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

お車の方は、近隣の有料駐車場をご利用ください。(駐車料金は自己負担になります)

※感染症の拡大や災害の発生等により、開催を延期又は中止する場合があります。