

聴講無料

多様な働き方セミナー

～自分らしいキャリアデザインで
生き生きと働く～

メンタルヘルスと これからの キャリアデザイン

10月19日(水) 14:00～16:00

定員 30名(要予約・先着順)

会場 東京しごとセンター 地下2階 講堂
(千代田区飯田橋3-10-3)

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

満1歳から未就学児の無料託児あり(定員有)

《ご希望の方は、10月12日(水)までに総合相談係へお申込みください》

※ 新型コロナウイルス感染症への対応等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。なお、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。

※ オンラインにて後日配信予定
参加者はオンライン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・トリミングさせていただくことがあります。

～お申し込み・お問い合わせ先～

東京しごとセンター 総合相談係 03-5211-1571
平日:9:00～20:00 土:9:00～17:00

「メンタルヘルスとこれからのキャリアデザイン」

日時：令和4年10月19日(水) 14:00~16:00

会場：東京しごとセンター 地下2階 講堂

仕事は人生においてとても大きな要素です。仕事のストレスでメンタル不調になってしまいがちのように、メンタルヘルスマネジメントの方法をいくつかご紹介します。また、ストレスにないにくい、これからの時代のキャリアデザインについて考えていきましょう。「ストレスとメンタルヘルスの関係」、「仕事への考え方を柔軟にする」、「自分らしさを大切にすることでストレスをマネジメントする」、「人生100年時代に自由に自分らしく仕事を選ぶ」、「行動することで自分を進化させる」

交通案内

<飯田橋駅>から

- JR中央・総武線「東口」より徒歩7分
- 有楽町線・南北線・大江戸線「A2出口」より徒歩7分
- 東西線「A5出口」より徒歩3分

<九段下駅>から

- 東西線「7番出口」より徒歩8分
- 半蔵門線・都営新宿線「3a・3b出口、「5番出口」より徒歩10分

<水道橋駅>から

- JR中央・総武線「西口」より徒歩5分

<住所> 〒102-0072

東京都千代田区飯田橋3丁目10番3号

東京しごとセンター



参加希望の方へ

セミナーを受講される方には、東京しごとセンターへのご利用登録をお願いしております。

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、大変混みますので、事前の登録をお勧めします。

なお、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することとなりました。

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。

※ 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。

東京しごとセンターとは

東京都が雇用や就業を支援するために設置した、「仕事に関するワンストップサービスセンター」です。一人ひとりの適性や状況を踏まえたきめ細やかなキャリア・カウンセリングなど、しごとに関する様々なサービスを無料で提供しています。



★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

- ・ 専門の相談員による各種の専門相談を実施しています。(予約制)
- ・ 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

★託児サービス(満1歳から6歳までの未就学児に限る。予約制。定員10名)

- ・ しごとセンター内で行われるセミナーやカウンセリングをご利用になる際に託児サービスをご利用いただくことができます。

- ・ ご希望の方は、ご利用希望日の6営業日前までにお電話、または総合相談窓口にてお申し込みください。

※ 祝日を挟む場合は、7営業日前、カウントにご利用日当日は含みません。
年末年始など長期休業期間の前後は異なる場合がございます
詳細はホームページをご覧ください。

※ すべてのサービスは、無料でご利用いただけます。

(一部のセミナーでテキスト代などの実費をお願いする場合があります。)

★ご協力いただきたいこと

(新型コロナウイルス感染症への対応)

- 次の症状がある場合は、来所をご遠慮下さい。(状況によっては参加をお断りすることがあります。)
- ・ 高熱、息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)のいずれかがある。
- ・ 発熱や咳などの風邪の症状がある。
- ご利用の際は、次のご協力をお願いします。
- ・ マスクの着用
- ・ 手洗い、うがい
- ・ 咳エチケット
(咳やくしゃみの際、マスク・ハンカチ等で口や鼻を押さえる)