

就活を乗り切るための

無料

メンタルマネジメント講座

就職活動にはさまざまな心理的負担がかかります。気持ちが落ち込んだまま就職活動をするのは、だれにとってもつらいものです。落ち込んだ気持ちを前向きに変えて、就活を元気に取り組むために受講してみませんか。

数々のストレスに悩んで
いませんか？

- * なかなか採用されないため落ち込みがちだ
- * 面接がうまくいかず、自信がもてない
- * 家族からのプレッシャー など



気づきを深め、実際の就職活動や日常生活に役お役立てください。

日時

7月5日（月）

14:00～16:00（開場13:30）

会場

東京しごとセンター 5階セミナー室

対象

求職活動中の方

定員

17名(予約)

講師

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会

東京支部 登録講師 シニア産業カウンセラー 内海 伸子 氏

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。

【お申し込み・お問い合わせ】

東京しごとセンター 総合相談係

TEL:03-5211-1571

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。

「就活を乗り切るためのメンタルマネジメント講座」

日時：令和3年7月5日(月) 14:00～16:00
会場：東京しごとセンター 5階セミナー室

☆☆ 交通のご案内 ☆☆

- ＜飯田橋駅＞から
 ○JR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
- ＜水道橋駅＞から
 ○JR線「西口」より徒歩5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「3番出口」より徒歩10分

★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
- ・ 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）
- ・ 手洗い、うがい



〒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。

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、大変混み合いますので、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。

東京しごとセンター <https://www.tokyoshigoto.jp/>

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）
 - ・ 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
 - ◇ 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で。
<https://www.tokyoshigoto.jp/>

無料託児室がご利用いただけます。（定員あり）
 ※対象：満1歳以上の未就学児
 お申込みは6/28(月)までにお電話でのご予約が必要です。

※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。）