

# 心を整える メンタル ヘルス

## Part 1 ～ストレスと上手に付き合うためのコツ～

## Part 2 ～マインドフルネス体験と未来志向マインド～

コロナ禍の影響で今までの価値観や常識が崩れ、社会や組織の在り方も変化を遂げ、新たな時代が始まりました。これからの時代を生き抜くためには、新しいマインドを身につける必要があります。自分の心を見つめて整理し、勇気を持って次のステップに踏み出しましょう。

### 【Part 1：講義&ワークの一例】

- いま抱えている不安や悩みの共有と、その対処法
- あなたにとってのストレスとは？ ストレスマネジメントの重要性
- 認知のゆがみとは？ あなたはどのタイプ？

### 【Part 2：講義&ワークの一例】

- 自分のストレス対処法/今後取り入れたいことを共有しよう
- マインドフルネスとは？マインドフルネス体験
- 自分のリミッターを外して、未来の自分を想像しよう！
- 想像した「未来の自分」を、みんなで共有しよう！

開催日時 ● 2021年 3月19 (金)

10:00～12:00 Part 1 ～ストレスと上手に付き合うためのコツ～

13:30～16:30 Part 2 ～マインドフルネス体験と  
未来志向マインド～

会場 ● 東京しごとセンター 3階セミナー室

参加対象 ● 34歳以下の方

定員 ● 各15名 (予約制)

参加費用 ● 無料

※遅刻の場合は、下記まで電話にて事前にご連絡ください。

※Part 1、Part 2 併せての参加を推奨していますが、いずれか一方のみの参加も可能です。

3/5  
より  
受付開始



### 講師 ● 大平 由紀子 氏

オフィスDearsis代表。産業カウンセラー・キャリアコンサルタント・公認心理師。大手EAP会社に所属し、キャリア・メンタルカウンセリング業務を行いながら、高校・大学・自治体などでの各種支援講師活動など幅広く活躍中。



ワーク度 50% 🐣～🐣🐣🐣 “てるご”マークが多いほどワーク中心になります。

### 【お問い合わせ・お申し込みは】

#### 東京しごとセンター ヤングコーナー

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター 3階

Tel. 03-5211-2851 <https://www.tokyoshigoto.jp/>

※お電話、またはヤングコーナー受付カウンターにて直接承ります。

【電話&カウンター受付時間】月～金9:00-20:00/土9:00-17:00/日祝休

東京しごと  
センターHP



LINE@  
ID: tsc\_young



※若年者地域連携事業

### 【お申込み時に伺う個人情報について】

各セミナーやイベントにお申込みの際にお伺いする個人情報は、下記を目的とするもので、それ以外には使用致しません。

①氏名：予約確認のため ②年齢：参加者の年齢層把握のため ③連絡先：セミナー中止など突発的変更の際にご連絡するため

### 【新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止措置について】

①参加にあたってはマスクの着用や、アルコール消毒液の活用、手洗い等の予防対策をお願いします。

②窓の開放や、参加者同士の間隔を空けるなどの予防対策を実施します。セミナー会場の窓を開放しているため、調整可能な服装でお越しください。

③37.5℃以上の発熱、倦怠感（強いだるさ）息苦しい等の症状がある場合は参加をお控えください。

④1階正出入口にて自動検温装置による検温を実施しておりますので、ご協力をお願いいたします。

なお37.5℃以上と測定された場合は、参加をお控えいただいておりますのでご了承ください。