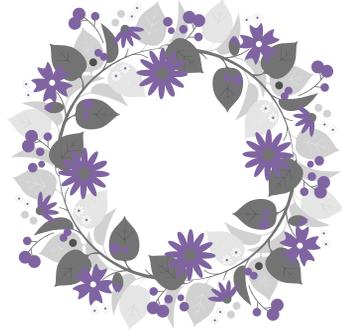


# 心のセルフケア セミナー



自分らしくイキイキと活躍するためには、まず自分を満たし整えることが必要です。なぜなら、あなたがストレスを抱え、不安や心配を感じている状態では、就職活動の面接に自信を持って臨み、自分らしく立ち居振る舞うことは容易ではないからです。これが仕事なら、お客様や同僚に、笑顔で親切に接することは難しいからです。

セルフケアとは、自分なりに心と体を大切にできる方法です。セルフケアを意識して実践することは、自信を持って就職活動に取り組むことだけでなく、就職して実際に職場で働くときにも役立ちます。実際に職場で働くときには、業務に必要な知識やスキルだけでなく、ある程度の困難に自分で対処できる実行力が求められるからです。セルフケアは、職場で働くときに重要な自己管理のスキルともいえます。

セルフケアを身に付けて、自分らしくイキイキと活躍できる職場と出会うための就職活動にしましょう。

こんな方に  
オススメです！

- 自信を持って仕事や就職活動に取り組みたい
- 仕事や就職活動のストレスと上手に向き合いたい
- 不安や心配を感じた時の対処法を知りたい

**開催** 2025年5月20日(火)13:30～16:00

ジョブカフェ信州就業支援地域アドバイザー

**講師** 折山 旭 氏 (公認心理師・キャリアコンサルタント)

**対象** 44歳以下の求職者 **定員** 10名 (最小催行人数2名)

**申込締切** 5月15日(木) **参加費** 無料 **場所** もんぜんぷら座 8階801会議室

参加するには事前のお申し込みが必要です。電話、FAX、ホームページ又は  
ジョブカフェ信州長野分室受付窓口へお申し込みください。

〒380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぷら座4階  
【電話】026-228-0320 【FAX】026-228-0360  
【E-mail】jobcafe-shinshu@pref.nagano.lg.jp



ホームページ X (旧Twitter)

※災害等のやむを得ない事情により開催を延期または中止する場合があります。

※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。



## アクセス

JR長野駅善光寺口を出て中央通りへ。  
末広町の交差点を右折し真っ直ぐ善光寺に向かっていると大きなスクランブル交差点。

1Fスーパー「トマト館」のビルが「もんぜんぶら座」です。ここまで徒歩10分！

## 駐車場について

もんぜんぶら座周辺の有料駐車場をご利用ください。  
もんぜんぶら座の指定駐車場はTOiGO(トイゴ)パーキングです。  
TOiGOパーキングをご利用のセミナー参加者には1時間200円のところ  
最高2時間まで1時間あたり100円の助成があります。  
駐車券をお持ちください。



↓ お申込み、お問い合わせはこちらまで！ ↓

## ジョブカフェ信州長野分室

〒380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぶら座4階  
【電話】026-228-0320  
【E-mail】jobcafe-shinshu@pref.nagano.lg.jp



ホームページ



X (IBTwitter)