

就活ストレスを乗り越える！

# ストレスマネジメント講座

就活がうまくいかないと、落ち込んでしまったり、ストレスを感じるという方は多いのではないのでしょうか。自分のストレス対処法を見直し、ストレスとの上手な付き合い方のコツを臨床心理士が紹介します。働き始めてからも役に立つストレスマネジメント、この機会にぜひ身につけましょう。

令和3年2月22日(月) 13:30~15:30

場 所:アステ市民プラザ6階ルーム1

対 象:39歳までの求職者

定 員:8名

参加費:無料

講 師:臨床心理士

申 込:若者キャリアサポート川西

来所・電話・FAXで受付(詳しくは裏面をご覧ください)

## 内容

- ◆ストレスって何？
- ◆ストレス対処法  
レポーターの作成
- ◆リラクゼーション法を  
実践

## 新型コロナウイルス感染予防に関する対応について

### 【セミナー参加にあたってのお願い】

- ・セミナー当日は必ず検温していただき、発熱(37度以上)や風邪症状(喉の痛み、咳、鼻水、頭痛など)、息苦しさや倦怠感がある場合は受講頂けません。
- ・セミナー参加時は必ずマスクを着用し、消毒アルコール液で手指消毒をして下さい。
- ・感染拡大予防のため、お名前と連絡先を会場へ提出いたします。
- ・状況により、セミナーが中止となる場合もございます。予めご了承ください。

### 【感染予防対策】

- ・セミナー講師、スタッフは検温の上、マスクを着用して業務にあたります。  
また「正しい手洗い」を実施し、消毒アルコール剤にて手指消毒を行った上で、窓を開放して実施いたします。
- ・ソーシャルディスタンスを心掛け、間隔をあけた席をご用意します。

# 申込方法

来所・電話・FAXで受付いたします。FAXの場合は申込書に必要事項を記載の上、下記まで送信してください。

電話の場合は「ストレスマネジメント講座」とお伝えいただき、

「氏名・年齢・住所（市・区まで）・電話番号・若者キャリアサポート川西のご利用の有無」をお知らせください。

**若者キャリアサポート川西 FAX：072-764-6853**

## 令和3年2月22日(月)ストレスマネジメント講座 FAX申込書

フリガナ			
氏名		性別	男性 ・ 女性
年齢	10代・20代・30代	電話番号	( )
住所	川西市 ・ 伊丹市 ・ 猪名川町 その他( )	若者キャリアサポート川西 利用の有無	有 ・ 無

※FAXでのお申し込みは、2月19日(金)15:00までをお願いいたします。

※FAXでお申し込みいただいた後、キャンセル待ちや確認事項がある場合は主催者より連絡を差し上げますが、特に連絡がない場合は、当日そのまま会場にお越しください。

※本申込書にご記入いただいた個人情報は、当セミナーの運営以外には使用いたしません。

## 若者キャリアサポート川西

[運営：一般社団法人キャリアエール]

受付時間 月～金 9:00～12:00/13:00～17:00

休館日 土・日・祝・年末年始

TEL **072-764-6823**

住所 〒666-0015  
川西市小花1-8-1 パレットかわにし2階  
(川西しごと・サポートセンター内)

URL <https://career-yell.jp/kawanishi>

