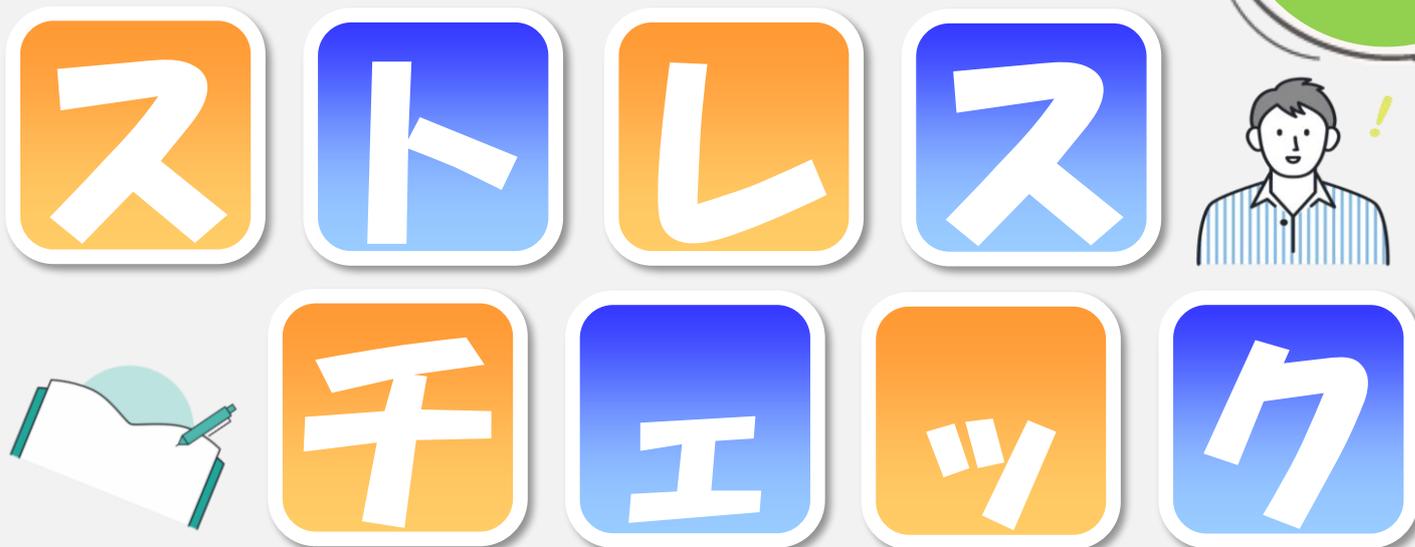


就職活動に役立てられる！



就職活動中は、将来に対する漠然とした不安や、面接に対するプレッシャーなどさまざまなストレスにさらされます。ストレスと上手に付き合いながら、就職活動を乗り越えるために**ストレスチェック**をしてみませんか。ストレス対処の方法など臨床心理士等の専門スタッフに、個別にご相談いただけます。

対象

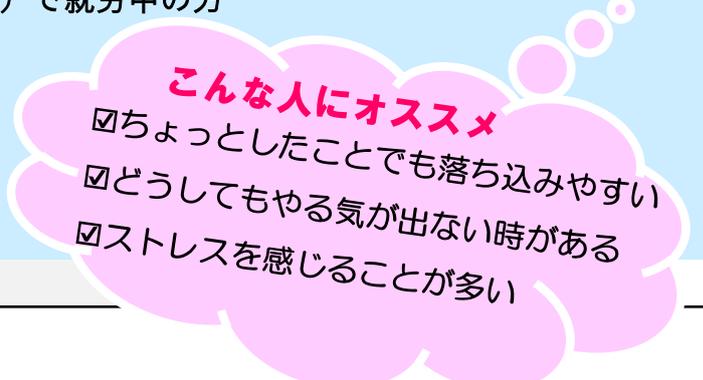
概ね35～49歳までの無業状態もしくは、勤務時間の短い状態（週20時間未満）で就労中の方

場所

神戸市青少年会館

申込

電話・メール・来所のいずれかでお申し込みください



- ☑ちょっとしたことでも落ち込みやすい
- ☑どうしてもやる気が出ない時がある
- ☑ストレスを感じることが多い

Q&A

Q. 時間はどのくらいかかりますか？



ストレスチェックは、30分程度です。こうべサポステを初めてご利用の場合は、サポステへの事前登録が必要です。

Q. ストレス傾向が分かると、どんなメリットがありますか？

ストレスは誰にでもあり、どのように影響しているかは、その人それぞれです。自分自身の**ストレス傾向**を知ること、自らの状態に気がつき、メンタル不調のリスク軽減につながります。

Q. ストレスチェックを受けたら、診断などもしてもらえるのでしょうか？

こうべサポステは医療機関ではないので診断はできませんが、はたらくためのこころの問題や困りごとは、心理相談（個別対応）でご相談いただけます。



◆ お問い合わせ・お申込み
こうべ若者サポートステーション
 (運営：一般社団法人キャリアエール)

TEL 078-335-5630

- 受付時間** (月～土) 9:30～18:00
- 休所日** 第3月曜・日曜・祝日・年末年始
- メール** k-sapo@career-yell.jp

お気軽にお問い合わせください

こうべサポステのHP
 QRコードはこちら →



神戸市中央区東川崎町1丁目3-3
 ハーバーセンター5階
 神戸市青少年会館内
 最寄り JR神戸駅より徒歩5分