

# 就活ストレスとの つきあい方講座

## ～不安や焦りへの対処法～



思うような仕事がなかなか見つからない焦りや、働くことに対する不安など、就職活動をする中で感じるストレスはありませんか？  
どんな場面でストレスを感じるのか、どんな気持ちになるのかを特定し、ストレスへの理解を深めることで、自分に合った対処法を見つけましょう。



11月12日 火 13:30 ~ 15:00

**対象** 49歳までの就職活動中（無業状態）の方

**場所** ハローワーク篠山 2階会議室

**講師** キャリアコンサルタント・臨床心理士

**定員** 8名（要事前申込）

**持ち物** 筆記用具

《申込フォーム》



⇒ 申込フォームよりお申込みの場合は、内容を確認次第、サポステからご連絡いたします。

### セミナー内容

- どんな感情にも意味がある
- 不安や焦りのメカニズム
- 自分のストレスに気づくには
- ストレス対処に向けての考え方
- 就活ステップごとのストレス対処法

《受講までの流れ》 ※状況により、延期・中止とさせていただく場合がありますのでご理解・ご協力をお願いします。

### 1 申込み

来所、電話、申込フォームのいずれかにて受付けます。  
お気軽にお問合せください。  
※11/11（月）17:00 締切

### 2 受付面談

サポステの利用登録と、現在の状況などをお伺いする初回相談（50分間）を行います。初回相談はオンラインでも実施可能です。

### 3 講座当日

自分に合ったストレスへの対処法を見つけ、効果的に就職活動を進めましょう！

《申込み・問い合わせ先》 **さんだ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 [厚生労働省事業]



TEL **079-565-9300** 「丹波篠山市のセミナー受講希望」とお伝えください

受付時間 (月～金) 9:30～17:30

休所日 土曜・日曜・祝日・年末年始

所在地 〒669-1531 三田市天神1丁目5番33号 三田市商工会館1階