



神奈川県

神奈川県は  
若年者の就職活動を応援します。

かながわ  
若者就職  
支援センター

かながわ  
若者就職支援  
セミナー

2.28 2023  
火

10:00~13:00



Web  
開催

参加  
無料

事前  
予約制

# メンタルヘルス・ セルフケア講座

～心身ともに健康で働き続けるために～

39歳以下の方（学生の方も参加いただけます）

## 会場

ZOOMによるWEB開催。  
ご自宅等から受講できます。静かな環境をご用意ください。  
※WEB環境等がない方は、かながわ若者就職支援センター（横浜・会場地図は裏面下を参照）でも4名まで受講することができます。  
※ご来所の際はマイク付きイヤホン(有線)をお持ちください。

## 必要な機器

WEBでご参加の方は、以下をご用意ください。  
☑インターネットへ接続されたパソコン、タブレット、スマートフォンのいずれかの機器  
☑必要に応じて外付けのヘッドセットやマイク付きイヤホン、WEBカメラ等の機器  
※必要な機器、通信費はご自身でご負担ください。詳細はお申込み後にご案内いたします。

## 申込 方法

ホームページから開催日の前日17:00までにお申込みください。  
お申込み後は、事務局より予約確認のメールをお送りしますので、必ずご返信ください。  
またセミナー前日までに受講用のURLをお送りしますので、メールをご確認ください。



かながわ  
若者就職支援  
セミナー

就職・転職活動や働くことはストレスのかかりやすい活動です。  
頑張りたいと思っても、うまくいかないなぁと感じることも多いと思います。

このセミナーはストレスやメンタルについて基礎的な知識と、  
そのストレスから自分を守るための方法を学ぶことができます。

こんな方に  
おすすめ

最近、ストレスを  
抱えている方



ストレスへの  
対処法を  
学びたい方



予防として  
ストレスについて  
学びたい方



2023年2月28日(火) **メンタルヘルス・セルフケア講座**  
～心身ともに健康で働き続けるために～

【時間】10:00～13:00 【対象】39歳以下の方（学生の方も参加いただけます）

【会場】Web開催（参加無料／事前予約制）

申込方法

ホームページから開催日の前日17:00までにお申込みください。

お申込み後は、事務局より予約確認のメールをお送りしますので、必ずご返信ください。  
またセミナー前日までに受講用のURLをお送りしますので、メールをご確認ください。

講師プロフィール **徳村勇起氏**

東京都や埼玉県、神奈川県就職支援施設にて10年以上、心理相談支援に従事。年間で100件程度の求職者や在職者の心理相談を受けている。相談者の様々な不安や悩み、傷つきに寄り添いながら、次への一歩につながるよう支援している。またストレスマネジメントや自己理解など心理学を生かした内容の講師や、企業に対する相談や支援もおこなっている。他にもスクールカウンセラーとして児童・生徒の心理発達支援、保護者の子育て支援もおこなうなど多岐に活躍している。資格：臨床心理士、公認心理師



もっと対策したいという方は、若者センターへ！個別相談も実施中！

かながわ若者就職支援センター

TEL **045-410-3357**

月～土曜日 9:30～18:00（祝日・年末年始を除く）  
横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル5階  
（横浜駅西口徒歩8分）

ご利用は無料です。39歳までの方にご利用いただけます。



かながわ若者就職支援センターの公式SNSができました

センターの様子や  
イベント最新情報を  
更新中です。

Twitter  
@JobCafe\_kngw



Instagram  
@jobcafe\_kngw



ぜひ  
フォローして  
くださいね！

※この事業は神奈川県より委託されたパーソルテンプスタッフ株式会社が運営いたします。