

復職前に整える、わたしの心

～がんばりすぎないための心のヒント～

【第1部】

5/21 木

2部構成

10:00

【第2部】

5/27 水

12:00

※両方の参加がおすすめですが、
どちらか一方のみの参加も可能です

対象

子育てと仕事の両立に不安のある方
復職・就職を考えている子育て中の方

場所

山形テルサ 1F
ハローワークプラザやまがた内
会議室(各6名)

無料で利用できる託児について

保育ルームにこにこ

対象：生後6か月～就学前のお子さん

- 無料でご利用いただけます
- 託児登録が必要です、事前に窓口での登録をお願いします
- 託児利用には定員がありますので、お早めの予約をおすすめしております

公認心理師資格を持つ
スタッフによる心のセミナー

内容

『ママの笑顔が家族の幸せにつながる』

育児と仕事が重なるこの時期は、
誰でも心が不安定になりやすい時期。

このセミナーでは、ストレスの仕組みを学び、
心を健やかに保つためのヒントをお伝えします。
自分らしく働き続けるために、心のメカニズムを
一緒に学びませんか？

復職後も、無理なく続けていくために。
未来の自分を支えるために。

【第1部】 心を知る編

- 感情との付き合い方
- ストレスや不安が生まれる心のしくみ
- 疲労の3段階
- 心の土台（エネルギーと自信）について

【第2部】 整え方・実践編

- ライフイベントストレスチェック
- 自分の状態（ストレスや疲れ）に気づく
- セルフケアの考え方
- 自分だけの行動プランづくり

お申込み・お問い合わせ

マザーズジョブサポート山形
【コンシェルジュコーナー】

〒990-0828 山形市双葉町1-2-3山形テルサ1階
ハローワークプラザやまがた内

詳細はQRでご確認ください。

お申込み・お問い合わせ▼

LINE、mail、お電話（TEL:023-665-5915）にて



Instagramも更新中▶

