



ママの笑顔が家族をつくる！
**働くママのための
心のケアセミナー**

参加
無料

託児
無料

6/24 火 10:00
|
12:00

公認心理師資格を持つコンシェルジュ
スタッフによる心のセミナー

内容

出産後のママは、ホルモンの変化や睡眠不足で
心の負担が増えがち。さらに仕事が増えると、
「復職後うつ」につながることも。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。

『ママの笑顔が家族の幸せにつながる』
元気に働いていくために心のメカニズムを
一緒に学びませんか？

- ①心のメカニズムについて知識を備える
 - ・働くママの悩みについて
 - ・心のメカニズムの基本
- ②自分について知る
 - ・ライフイベントのストレス・セルフチェック
 - ・どんなことにストレスを感じるか、
疲れているとどんな状態になるかを知る
- ③自分自身のケアがすべての土台
 - ・疲労の3段階について
 - ・行動プランの作成

対象

再就職・転職を考えているママ
育休復帰前のママ

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

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

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

※いただいた個人情報は、当事業運営のみに使用し、それ以外の目的には使用いたしません

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▶



令和7年度マザーズジョブサポート山形就労支援及び託児業務（このセミナーは、山形県の委託事業です）