

メンタルサポート セミナー

自分らしく働くための 心の整え方講座

参加
無料

第2回

オンライン

実践！ストレスマネジメント講座

入職や勤続が短いタイミングでメンタル不調を起こす人が増えています。

日常生活や業務中でもできるセルフケアを知り、
ストレスとうまく付き合う力を身につけることを目指します。

内容

1. メンタルヘルスに関する基礎知識
2. ストレスを理解する
3. セルフケアとストレスへの対処方法

個人ワーク

- ・交流分析（エゴグラム）
- ・自分の対処行動への気づき
- ・紙に書く手法を使った、どこでもできるストレス対処法



2026.10.15 (木) 14:00～15:30

申込締切：10月15日(木)9時まで

講師

北井一行 氏

特定社会保険労務士・国家資格キャリアコンサルタント

企業や自治体に対する労務管理のコンサルティングや企業研修、経営者向け機関誌の執筆・講演活動を行う一方、
学生への労働法教育・キャリア支援を行う等、多彩な実績を持つ特定社会保険労務士。



雇用保険受給中の方には参加証明書を発行いたします。

対象

大学生・短大生・専門学校生等の学生、おおむね45歳未満の求職者

実施

ZOOMウェビナー カメラ・マイクオフでの参加となります。
アーカイブ配信あり（アーカイブ視聴のみは求職活動実績認定の対象外です）

申込み

<https://jakunen-aichi.mhlw.go.jp/mentalsupport/>
右記二次元コードもしくは上記URLよりお申込みください。



お申込み

第3回 12月3日 (木) 人間関係で疲れないための「自分も他人も大切にするコミュニケーション」



共催

愛知労働局
愛知県

愛知若年者地域連携事業（愛知労働局委託）

〔運営事務局〕 株式会社東京リーガルマインド

〒460-0003 名古屋市中区錦二丁目 14番25号 ヤマイチビル9階

TEL 052-231-6350 Mail aichi-jakunen@lec.co.jp



ホームページ