



仕事に役立つ！ ストレスと上手につきあう方法を学ぼう

求職活動中も普段の生活においても、ストレスって溜まりがち。ストレスが溜まると上手くいくはずのことも上手くいかなかったり。

本セミナーでは、仕事や対人関係でストレスを感じた時に、上手に対処する方法を学んでいきます。

ストレスをできるだけ減らし、スッキリして就職活動をしませんか？「ストレスコーピング」について興味をお持ちの方は、ぜひご参加ください。

と き

令和7年1月21日（火） 午前11：00～12：30

（受付10：45～ マザーズハローワークにて）

ところ

マザーズハローワークちば

千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル1階

（受付後、2階のセミナールームへ一緒に移動します）

対 象

- 20歳未満のお子さんがいらっしゃる方
- 家族の介護を理由に離職された方
- 35歳未満の方（概ね） のいずれかに該当する方

定 員

8名（託児サービスあり：先着順5名まで）

※託児サービスに関する詳細は裏面をご覧ください。

持ち物

筆記用具

雇用保険を受給中の方は、受給資格者証をお持ちください



お問い合わせ先：  マザーズハローワークちば

千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル1階

電話番号 043-238-8100

氏 名 _____ 電話（連絡先） _____

託児希望 有 お子さんの名前 _____ ・ _____ 才 _____ ヶ月 _____ ・ 無

求職番号 _____ 現在の保育状況 _____



セミナーでの託児にあたって

セミナーでの託児はキッズコーナーで保育士等の有資格者が、お子様の安全に配慮して見守りを行うこととしていますが、保育士等の行為に起因しない事故等については、一切責任を負うことができませんので、ご利用にあたっては、この点をご了承くださるようお願いいたします。

※注意事項※

- 事前に授乳、おむつ交換などは、お済ませください。
- お子様が悪調の場合は、お預かりできません。
- セミナー当日の受付時に検温、体調の確認をさせていただきます。
- お子様のご機嫌が悪い場合など、セミナー中であってもお呼び出しをしたり、セミナー会場にお連れする場合があります。
- セミナー当日は、お子様のお飲物やおむつなどをお持ちの場合は、キッズコーナーでお預かりします。
- 託児申込み後に、ご家族等により保育が可能になる等、託児がなくなった場合は、事前準備の都合上お手数ですがご一報ください。

当日の持ち物

- 筆記用具
- 雇用保険受給資格者証（雇用保険受給中の方のみ）
- お子さんのおむつ・おしりふき
- お子さんのお飲物（お茶・ミルク等）

※セミナー参加中の時間が、お子さんのミルクの時間にあたる場合は、必ずお持ちください。