

# 子育て就職支援セミナー ストレスマネジメント

仕事も子育ても  
頑張りたいを応援！



子育てに、家事に、就職活動に・・・忙しい毎日を送っているからこそ日々の生活の中で自分でできるストレスマネジメントを取り入れていくことはとても大切です。ちょっと立ち止まって、ストレスに気づいてあげたり、自分にあった心のメンテナンス方法を一緒にみつけてみませんか？

令和8年2月17日（火）  
10～12時（受付：9:45～10:00）

場 所 サンエールかごしま 4F 中研修室3  
鹿児島市荒田1丁目4-1 託児室は2Fです

対象者 ※子育てをしながら早期の再就職を希望する方  
※子育て等で長期のブランクのある方 等

託児無料

定員 15名（先着順・ハローワーク登録が必要）  
託児無料：生後6ヶ月以上のお子様が対象  
※託児のお申込みは、1週間前までにお願いします。

内容 臨床心理士・公認心理師によるストレスに関するお話と、簡単なリラクセーションワーク体験を通じて、他の参加者と一緒に楽しく学びます。

申込方法 裏面の参加申込書もしくは右の二次元コードから、ハローワークへお申し込みください。

★ 講師は臨床心理士・公認心理師の方の予定です★



～失業給付受給中の方は求職活動となります～



マザーズハローワークかごしま  
鹿児島市東千石町1-38 アイムビル6F  
TEL (099)223-2821

※セミナー当日はこちらの申込書をご持参ください  
**「ストレスマネジメント」セミナー参加申込書**  
☆託児の申込みは、**1週間前まで**にお願いします。  
※ 1週間前を過ぎた場合はご相談ください。

☆欠席の場合(体調不良・ケガ等)は、当日・事前に関わらず必ずマザーズハローワーク099-223-2821へ連絡してください。

申込年月日	令和 年 月 日	受付番号	
フリガナ			
お名前		託児希望	有・無
	生年月日 S H 年 月 日		
住 所	〒		
電 話	TEL		
求職番号			
セミナー内容に関する質問等 (あれば記入)			

☆託児希望「有」の方は、以下の記入をお願いします。

(注)生後6か月未満、病気やけがで治療中のお子様はご利用できません。

託児に必要なもの(オムツ・着替え・汚物袋等)は保護者の持込となります。

各自飲み物をご持参ください。また、持ち物には、すべてお名前を記入してください。

フリガナ			
お子様の お名前			
性 別	男 · 女	男 · 女	
生年月日	平成 年 月 日生 令 和 (満 歳 ケ月 )	平成 年 月 日生 令 和 (満 歳 ケ月 )	
健康状態	良好 · ( )		
保育に関する 希望	保育中特に気を付けてほしいことがありましたら、ご記入ください。		

《セミナー当日の注意》

- 会場までは、各自でお越しください。
- 駐車場には限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。  
なお、自家用車ご利用の場合は3時間までは無料です。1階総合受付で認証を受けてください。
- 筆記用具をご持参ください。
- 託児ご利用の際は、2階託児室へお子様をお預けになった後、4階セミナー会場へお越しください。
- 講習は12時終了予定ですが、多少延長する場合があります。時間には余裕をもってお越しください。
- 失業給付受給中の方は、求職活動となりますので、会場にて受講証明書をお渡しします。
- セミナー受講時に知り得た個人情報を、みだりに他人に知らせたり、他の目的で使用することは禁止します。