

第93話

メンタル不調時の就職活動

現在も就活を続けている人は多く、長引いてくると段々とやる気が失せたり、食欲がなくなったり、早朝に目覚めてしまいよく眠れなかったりという感じで、常に体がだるいなんて状態の方はいませんか？

就活を続けなきゃ・・・と思っている方は一旦お休みすることをお勧めしますが、それでもどうしても継続していききたいという方も多いです。

もちろん、私たちナビゲーターは皆さんの就職に向けて支援をしますが、心理的な支援は専門家の助けが必要になることもあります。

もし、「いつもの自分と違うかも？」と思ったら遠慮せず、相談時にそれを教えてください。

ハローワークでは臨床心理士相談が出来ます。

ナビゲーターと臨床心理士が連携して就職活動を応援します。

窓口以外でもLINE公式アカウントのメニュー「埼玉県内のハローワーク 就職支援ナビに相談してみる」をタップし最寄りのハローワークにお問合せください。

埼玉新卒応援ハローワーク
就職支援ナビゲーターからの一言

