



あおもり若者サポートステーション・ジョブカフェあおもり共催セミナー

就職前に知っておきたい

不安や疲れ、ストレスのこと

～メンタルをちょっと強くする行動を増やそう～

日時：令和8年1月19日(月)
13:30～15:30

(13:15～受付開始)

場 所：アスパム 9F 南部
(青森市安方1丁目1-40)

定 員：12名程度

対象者：15歳～49歳までの求職者

締 切：令和8年1月13日(火)
17:00まで

※定員になり次第、受付を終了いたします。

雇用保険受給者の方へ

このセミナーは、求職活動の実績になります。

◆ 内 容 ◆

本セミナーでは、自分の思考のクセを知り、ストレスに対処するための自分にあった行動・習慣について学びます。ストレスフリーな日常を目指しましょう！

講師 吉町 友美 氏

ストレスマネジメントファシリテーター
キャリアコンサルタント

青森市出身。

ホテルマン、アナウンサーを経て、2011年からはキャリアコンサルタントとして若年者の就労支援に携る。

現在は障害者の就労支援の他、コミュニケーションやストレスマネジメント等をテーマに、ワークを中心とした実践セミナーや、企業向けに人材育成を開催している。



【お申込み問合せ先】

あおもり若者サポートステーション

電話 017-775-5301

FAX 017-722-8762

〒030-0803

青森市安方1丁目1番40号

青森県観光物産館アスパム3階

営業時間 8:30～17:15

(日・祝日・アスパム休館日・年末年始は休業)

