



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。

参加  
無料

## ◆ 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

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。

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



## 【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)

<b>お申込み対象者</b>	15～49歳までの求職者
<b>申込期限</b>	令和8年1月13日(火)
<b>持ち物</b>	筆記用具

▼  
申込  
方法

\* TEL/FAXから

TEL 017 - 775 - 5301 ⇨ 030-0803  
 青森市安方1丁目1番40号  
 FAX 017 - 722 - 8762 青森県観光物産館アスパム 3階

<b>フリガナ 氏名</b>				<b>性別</b>	
				※任意	
<b>生年月日</b>	昭和・平成	年	月	日	( 歳 )
<b>住所</b>	〒 -				
<b>連絡先</b>	自宅 ・ 携帯	—	—	<b>雇用保険 受給</b>	有・無

記入いただいた個人情報は、この事業の参加申込確認の目的に限って利用させていただきます。