

精神障害、発達障害等がある方へお知らせ

このようなお悩みはありませんか？

疲れに
気づきにくい…

つい根を詰めてしまい、
うまく休憩が取れない…

気分転換が
上手くできず、
ずっと考え込んで
しまう…



すぐに疲れて
ぐったりしてしまう
…



その疲れやモヤモヤ、ストレスから来ているかもしれません。
ストレス対処の方法を考えることが大切です！



～あなたの疲れがどこからくるのか考えよう～

ストレスケアセミナー

日程	時間	対象
5月14日(木)	10時～12時	就職活動中の方・ 在職中の方で精神障害や 発達障害等の診断がある方 ※障害者手帳の有無は問いま せん。
7月30日(木)	場所	
10月22日(木)	佐賀障害者職業センター	
12月10日(木)		

※内容は全て同一です。

～ 詳細は裏面をご覧ください～



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構佐賀支部

佐賀障害者職業センター

当日の流れ

9:50～ 受付開始

〔参加人数〕 定員4名

10:00～ セミナー開始

〔セミナーの進め方〕

- ・パワーポイント資料を用いて講座を行います。
- ・講座の中で自分の考えなどを整理するための簡単なワークを紹介します。
- ・また、他の参加者の考えを聞いて参考にさせていただく時間もありますが、無理に発言をお願いすることはありません。
- ・聞くだけの参加でも大丈夫です。

11:30～ 個別相談(希望者のみ)
※1名あたり20分程度



- セミナーで学んだことを、実際に活用できるか心配だなあ…
- 就職活動で悩んでいて、相談をしたい…

という方は、セミナー終了後に個別で相談できますので、お申し込み時に「個別相談を希望します」とお伝え下さい。

申込方法

下記連絡先までご連絡ください。

TEL : 0952-24-8030 / E-mail : saga-ctr@jeed.go.jp

お申込みの際には、以下のことについて教えて下さい。

- ①参加希望日
- ②参加者氏名
- ③連絡先
- ④個別面談希望の有無
- ⑤当日の交通手段(お車台数)
- ⑥ストレスに関するお悩み

※各回定員は先着4名です。定員を超えた場合には、次回の日程をご案内させていただくことがございますので、あらかじめご了承ください。

会場までの案内

佐賀障害者職業センター
(住所:佐賀市天祐1-8-5)

【公共交通機関でのアクセス】

JR佐賀駅バスセンターから「4番のりば」市営バス58番・59番(中折経由各線)に乗り、「中折」バス停で下車してください。中折バス停からは徒歩2分です。



場所の詳細は
こちらからどうぞ

