

令和7年度 第3回 就労支援スキルアップセミナー

ストレスとの付き合い方

～リワーク支援講座「ストレスマネジメント」「認知行動療法」の紹介～

本研修では、当センターのリワーク支援講座「ストレスマネジメント」「認知行動療法」や、グループミーティング「ストレス温度計」の内容をベースに、ストレスとの付き合い方について学びます。

対象者支援に活かすストレスマネジメントの基礎を学びつつ、ご自身（支援者）のストレスケアについても考えてみませんか？



日 時：令和7年11月19日（水）13：00～16：50

場 所：滋賀障害者職業センター ジョブスタイルしが

（大津市逢坂 1-1-1 プエルタ大津 2F 大津駅南口すぐ）※駐車場はありません

内 容：1. 講座「ストレスマネジメント」「認知行動療法について」
2. 演習「ストレス温度計を作ろう」
3. 意見交換

対 象：就労支援を担当されている方

（働き・暮らし応援センター、就労移行支援事業所、就労継続支援A型・B型事業所等）

定 員：15名程度

■申込期間： 令和7年10月21日（火）～ 令和7年11月11日（水）

*先着順（定員になり次第、申込締切） *原則、1施設1名様。

*定員オーバーにより**ご参加いただけない場合のみ**、11月12日（木）までにご連絡致します。

■申込方法： 右横にある二次元コードまたは下記URLからお申込みください。

※外部リンク Microsoft Forms を使用しています。必要事項をご記入ください。

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=5d9UrJohQkm3RjtHvNIuKDEELWA4TPIAIYqRCQty-mFUME5HOFFQqZUzUFFDWjkxVzlYQU1ERzRDSS4u>



または、メールでのお申し込みも可能です。

下記メールアドレス宛、件名（タイトル）に「**第3回就労支援スキルアップセミナー申込**」と明記の上、メール本文に必要事項をご記載ください。

※必要事項：①所属機関名 ②氏名 ③連絡先 ④在職年数 ⑤本研修にあたって知りたいこと

※留意事項※

本セミナーの申込やアンケートにより取得した個人情報は、（独法）高齢・障害・求職者雇用支援機構において適正に管理します。



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 滋賀支部

滋賀障害者職業センター ☎077-564-1641（担当：山口、園田）

E-mail: shiga-ctr02@jeed.go.jp