

◆ 令和7年度セミナー日程等一覧 ◆

〔場所〕 播磨町総合福祉センター 1階 相談室⑤

番号	日 程	内 容
1	7月11日(金) 10時～12時	「才能発見ワーク ～あなただけの才能を見つけよう～」 いくつかの質問に答えることで「あなただけの才能」を見つけましょう。 自己理解を深め、「あなたに合った働く場所」を一緒に探してみませんか？
2	8月8日(金) 10時～12時	「気まずい雰囲気乗り越える雑談のコツ」 ちょっとした雑談がスムーズにできるいいなと思ったことはありませんか？職場で人間関係を保つには雑談力は必要不可欠です。話すことが苦手な方でも気まずい雰囲気とサヨナラできる雑談のコツをお伝えします。
3	9月12日(金) 10時～12時	「アサーション～自分らしく気持ちを伝えよう～」 アサーションとは、お互いを尊重しながら自己表現するコミュニケーションスキルです。自分の物の見方や考え方をチェックして、自分らしい伝え方のコツを、ワークを通じて学びましょう。
4	10月10日(金) 10時～12時	「お金から考える働き方」 「お金」を切り口に、自分の生き方や価値観を見つめ直すワークを通じて、自分に合った働き方を一緒に考えていきましょう。
5	11月14日(金) 10時～12時	「働き続けるためのメンタルヘルス」 ストレスなく働き続けるのは難しい…。だからこそ自分に合った「ストレス対処法」やストレスを生みやすい「思考のクセ」などについて学び、ワークを通じてストレスとうまく付き合う方法を考えましょう。
6	12月12日(金) 10時～12時	「レジリエンス～しなやかに立ち直る力～」 「心の回復力」であるレジリエンスを高めておけば、困難な状況でも乗り越えて成長することができます。レジリエンスについて知り、折れないしなやかな心を持つコツを学びましょう。
7	令和8年 1月9日(金) 10時～12時	「自己肯定感～自分らしい一歩をふみだそう～」 「自己肯定感」とはありのままの自分を肯定し、自分が価値ある存在と認識することです。自分を受け入れイキイキとした就労への第一歩を一緒に踏み出しましょう。
8	令和8年 2月14日(土) 10時～12時 ※親子・家族での参加も可能	「働いていない子を持つ親のためのセミナー ～親が変われば子が変わる？聞いて話して考える～」 子どもの不就労の悩みを同じ立場の親同士で語り合い、様々な気持ちを吐き出すことで心を軽くするセミナーです。日常の過ごし方や関わり方などを学び、親自身が前向きになることで変化を促すきっかけを作ります。

就労相談(出張相談)

- ▶日時:毎月第2金曜日:13時、14時、15時(各50分)※要予約
- ▶場所:播磨町総合福祉センター 2階 相談室②
- ▶対象:15歳から49歳までの就労を希望する人、就労等に意欲はあるが不安を抱えている人とその家族
- ▶問合せ・申込み:あかし若者サポートステーション 078-915-0677