

# しなやかに生きるための 心の鍛え方

ストレスに対する感情のコントロールをうまくできるようになりたい方、  
心を鍛えて困難をしなやかに乗り越える力を身につけませんか？

## 講演内容

参加費無料

先着 **20**名

- 折れそうな心をコントロールして環境に  
適応する方法
- 対人的なストレスにさらされた時の適切な  
メンタルの整え方
- 自分の可能性を信じ前向きに行動できる  
ようになる方法

## 講師



メンタルサポート安田  
代表 **安田 拓歩**氏

- 公認心理師 ● 臨床心理士
- 産業カウンセラー

スクールカウンセラーや、働く方のメンタルヘルス支援の研修会の実施などの仕事をしており子どもから大人まで、幅広い方を対象に心理支援をしています。

## 日時

令和6年 **12月14日(土)**  
14:00 ~ 15:45 (開場 13:30)

## 会場

**打吹回廊 コミュニティホール**  
(倉吉市明治町1032番地19)

## 対象者

**鳥取県内での就職を目指される方**  
(学生、生徒を除く)

## 申込方法

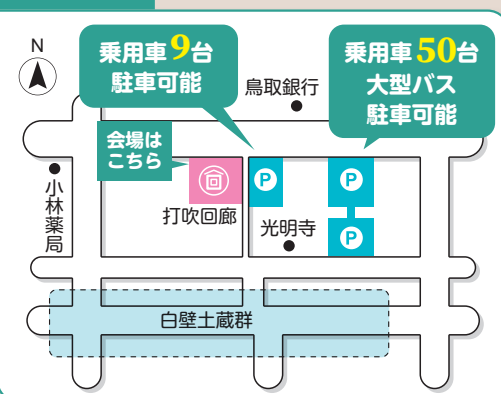
**とっとり電子申請サービスより申込**



参加申込用  
QRコード

※とっとり電子申請サービス  
をご利用できない場合は、  
お電話・メールにてお問い合わせ  
ください。

## 会場案内図



当セミナーは雇用保険失業給付の  
求職活動に該当します。

## 申込締切

令和6年 **12月9日(月)**

主催  
問い合わせ

**鳥取県立倉吉ハローワーク**

倉吉市山根 557-1 パープルタウン 1 階  
開所時間 10:00 ~ 18:15 (日・祝日除く)

TEL 0858-24-6112

E-Mail [hellowork-kurayoshi@pref.tottori.lg.jp](mailto:hellowork-kurayoshi@pref.tottori.lg.jp)

Webサイト <https://www.tori-hello-w.jp/>

