

参加無料
カメラ・マイク不要

雇用保険
就職活動の
実績対象(※)

※ライブ配信のみ対象

オンライン開催！ 書いて気持ちを整えよう！

～ジャーナリングのすすめ～



忙しい毎日の中で、少し立ち止まり自分を見つめてみませんか。
「書く瞑想」とも呼ばれるジャーナリングで、今の気持ちや考えを整理します。
簡単なテーマから始め、就職活動に役立つ自分自身の内面を一緒に探っていきましょう。



ライブ配信

令和8年4月22日(水) 14:00～16:00

オンデマンド配信

令和8年4月27日(月)～5月3日(日)

※オンデマンド配信は雇用保険就職活動の実績対象にはなりません。

※オンデマンド配信はライブ配信を録画したものです。

講師

内海 典子

キャリアアドバイザー

JADP認定マインドフルネススペシャリスト®

対象

求職中の方



女性が抱える現代の課題「子育てと仕事」に自らも直面した経験を基にしたセミナーが好評。

個人の魅力を最大限に活かせるような様々な悩みをもった就職活動者に寄り添い、共に考えることを大切にして活動している。

定員

50名
(受付先着順)

申込

令和8年3月19日(木) AM9:00より下記二次元コードからお申込ください。



●本講座はZoomウェビナーを使用したオンラインセミナーです。

- ・事前にZoom公式サイトから最新Zoomアプリをインストールしてください。
- ・お申込み後、視聴用URLをライブ配信は開催日3日前に、オンデマンド配信は配信日当日にそれぞれ送付いたします。
- ・データ通信料はご自身での負担になります。
- ・本セミナーは講座内容以外（機器の操作・Zoomの使用方法や技術的な問合せ等）には対応しかねますのでご了承ください。

【お申込はこちらから】

※やむを得ない事情により、中止・延期になることがあります。

三茶 おしごとカフェ



- 職業紹介 ● キャリアカウンセリング
- 各種セミナー開催
- 社会保険・労働相談・メンタルケア相談・内職相談
- 「ワークサポートせたがや(ハローワーク)」も併設

【ご利用時間】 9:00～17:00(月～金) ※祝日・年末年始を除く

【HP】 <https://www.setagaya-icl.or.jp/oshigotocafe/top.html>

「ワークサポートせたがや
(ハローワーク)」も併設



【HP】

お問い合わせ先



oshigoto2@setagaya-icl.or.jp



03-3411-6604



03-3411-6690