

臨床心理士によるメンタルセミナーシリーズ

# ストレスと行動の関係

## なぜかいつも同じ失敗していませんか？

就活中は常にストレスにさらされています。  
ストレスがありすぎて、もはやストレスを感じられなくなっているなんてことも？  
病気ではないけど、なんだか体調が悪い、気持ちが落ち着かない・・・自分の心と体のストレスサインをキャッチして、早めにセルフケアしていきましょう。



対 象：就職活動中の方、これから求職活動を始める方

日 時：10月16日（月） 14:00～15:30

場 所：とちぎジョブモール内

定 員：10名（先着順）

※ 軽い体操や心のワークを行う場合があります。病気療養等、通院中の方は参加の可否を主治医に確認してください。

直接来所または電話、FAXで  
とちぎジョブモールにお申し込みください。

電話：028-623-3226 FAX：028-623-3236

|         |  |     |   |
|---------|--|-----|---|
| お 名 前   |  |     |   |
| ご 住 所   |  |     |   |
| 電 話 番 号 |  | 年 齢 | 歳 |

<https://www.tochigi-work2.net/index.html>  
わく わく  
**WORKWORKとちぎ**

栃木県が運営するとちぎの就職支援サイト  
～就職のための様々な情報をお届けします～

