

参加無料

# ミドルシニアのための “心とキャリア”の整え方

～ 変化の時代をしなやかに生きるヒント～

35歳以上のミドルシニア世代を対象とした、転職や再就職活動に伴う心理的ストレスを理解し、心を整えて前向きに働くためのヒントを学ぶセミナーです。  
年齢や環境の変化で揺らぎやすい自己肯定感や不安に焦点をあて、ストレスの仕組み、セルフケアの方法、そしてレジリエンス（回復力）を高めるポイントをわかりやすく解説します。

## 1月27日(火)

14:00～16:00 / 受付開始13:40

- ミドルシニア世代取り巻く環境変化と働くストレスの理解
- 自身のストレスの傾向を理解する
- セルフケアの基本を知る
- これからのキャリア（働き方＆生き方）を考える

講師 公認心理師 大場 綾氏

会場 エル・ソーラ仙台 研修室 | AER 28階

対象 35歳以上の求職活動中の方 | 定員15名

持ち物 筆記用具、スマートフォン・タブレット等

セミナーの中で、二次元コードを読み取り、厚生労働省「働く人の疲労蓄積度セルフチェック」を実施していただきます。  
スムーズな実施のため、事前にインターネットへの接続をご確認ください。

参加申込

みやぎジョブカフェの利用登録が必要です。未登録の方はみやぎジョブカフェ窓口またはお電話でお申し込みください。

登録のある方はフォーム（右コード）からもお申込みできます。



※雇用保険の失業等給付の認定求職活動実績として申請が可能です

お問い合わせ

みやぎジョブカフェ TEL: 022-264-4510 ※電話の応対時間は開所時間に準じます

開所時間：月・水・金 10:00-20:00、火・木 10:00-18:30、土 10:00-18:00  
仙台市宮城野区榴岡4丁目2-3 仙台MTビル 6階 【2025年5月19日に移転しました】

