

2026年7月6日（月） 13:30～15:00

参加者募集中



こころと、 身体を整える セルフケアセミナー

～働く前に知っておきたい感情との付き合い方～

心と身体をゆるめて、働く前の「安心」をみつけよう

就職活動やこれからの働き方を考える中で、不安や緊張、考えすぎてしまうことはありませんか？過去の経験や未来への不安から、気持ちがいっぱいになってしまうこともあるかもしれません。

このセミナーでは、不安やモヤモヤした気持ちを「なくす」のではなく、雲のように「流れていくもの」として捉える考え方をもとに、自分のこころと身体の状態に気づく時間を持ちます。

呼吸や身体感覚を使ったワークや、絵や色を使って自分の気持ちを見つめるアートワークを通して、「少し安心できる感覚」を探しながら、自分に合った整え方を体験していきます。無理に変わろうとするのではなく、今の自分に気づきながら、働く前の心と身体を整えるヒントを一緒に見つけてみませんか。



場 所 奈良市ボランティアインフォメーションセンター 会議室1-2
(奈良市三条本町13番1号 はぐくみセンター1階)

交 通 JR奈良駅西口より南へ徒歩約5分

講 師 ならティブ 八尾 美紀さん (心理カウンセラー／アートセラピスト)
宇山 愛良さん (心理カウンセラー)

対象者 15～49歳の働いていない、もしくは不安定な働き方をしている方
※参加には奈良若者サポートステーションへの登録が必要です

定 員 10名 (費用無料)

持ち物 筆記用具、ご自身の飲み物


働くこと 
そうだんじょ

奈良若者サポートステーション

15～49歳の働いていない、
もしくは不安定な働き方をしている方をサポートしています

お申し込み

担当のキャリアカウンセラーに
お伝えください

 0742-81-8207

(電話受付：平日9:30～17:00)

