

出張 in 長岡京市

セミナー&グループ
キャリアカウンセリング

京都府京都お仕事相談窓口×長岡京市

2026年

無料

12/14月
10:00~12:00

明日から心が軽くなる！

自分に合った “ストレスとの付き合い方”講座

～働く前・働き始めてからの「メンタル省エネ術」～

こんな方におすすめ！

- ✓ 新しい環境になじめるか不安な方
- ✓ “がんばりすぎ”を緩めてラクに働きたい方
- ✓ 自分に合ったストレスとの付き合い方を知りたい方

※セミナーでは簡単なチェックシートやワークを行います。

会場 バンビオ1番館
6階 会議室3

〒617-0833 京都府長岡京市神足2-3-1



対象

働くことや復職に不安・ストレスを感じている方
お仕事をお探しの方など

セミナー内容

第1部 10:00～ 「自分に合ったストレスとの付き合い方」

- 人間関係や焦りなど、自分に生じやすい**ストレスのパターン**をチェック
- 考え方のクセを緩める簡単な**思考ワーク**
- その場でできる**リフレッシュ法**
- オンオフの切り替え術など



第2部 11:30～ ブレイクタイム (グループキャリアカウンセリング)

自分のペースで自分に合ったストレスへの対処方法を考えていきます。後半は質問や相談ができる時間を設けます。

アクセス

- JR京都線「長岡京駅」西口から徒歩2分
※駅からデッキで直通
- 阪急京都線「長岡天神駅」東口から徒歩15分

お申込み方法 **定員18名 先着順**

お電話またはWEBでお申込みください。

長岡京市男女共同参画センター
TEL:075-963-5501

WEB申込
フォーム



※定員になり次第、締め切ります。

※セミナー参加には京都ジョブパークの登録が必要です。
当日会場で簡単な登録手続きをお願いします。

お問合せ

京都お仕事相談窓口

京都テルサ内（京都ジョブパーク総合受付業務）
〒601-8047 京都府京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ西館3階

TEL:075-682-8919

【利用時間】 平日：9時～19時／土曜：9時～17時

【休日】 日曜、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）



京都お仕事相談窓口とは

就職・転職活動、学び直しによるキャリアアップなど、「お仕事」に関する様々な悩みに対して、京都ジョブパークや京都府生涯現役クリエイティブセンターをはじめとした様々な支援機関や制度を活用した最適な解決プランをご案内する総合相談窓口です。