

自分らしく
前に進むために!

ジンチャレ!セミナー 就活中・就職後の不安との向き合い方

～変化の時期に心を整え、自分らしく前に進むために～

就職活動や再就職の過程では、誰もが少なからず「不安」を感じます。将来への漠然とした心配、年齢やブランクへの不安、人との比較による焦り…。でも、その不安は決して「弱さ」ではなく、変化に向かう準備をしている証でもあります。

このセミナーでは、就職活動中・就職後に生じやすい心の揺れに焦点を当て、不安との上手な付き合い方をやさしく、具体的にお伝えします。自分の気持ちを整えながら、自信を持って新たな一步を踏み出すためのヒントと一緒に探してみませんか？

セミナープログラム

※一部ペアワークあり

- 01 不安の正体～心のしくみを知ろう～
- 02 自分の「不安のタイプ」を知る
- 03 不安との向き合い方を身につける

前回のセミナー参加者の声



面接などの就活での不安に対して考え方、捉え方を工夫していくかと思えました！



「不安」の正体から向き合い方までがとても分かりやすいセミナーでした！

講師 近藤 ひろえ氏 コミュニケーション研修「リベル」代表



「行動を変える」ことで「自分を向上させる」ことをテーマに、企業・自治体・大学などで、自分らしく働ける職場づくりを提案。わかりやすい説明と、日常や現場で活かせる実践的な研修内容が特徴。

- 日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー
- 国家資格キャリアコンサルタント
- 一般社団法人 日本レジリエンスエデュケーション協会理事
- 日本認知療法学会正会員

日時

2025年12月5日金
13:30▶15:30

会場

OKBふれあい会館 401会議室
岐阜県岐阜市薮田南5丁目14-53

※無料駐車場あり
混み合う時間もありますので、余裕を持ってお出かけください



対象者	一般求職者・学生・既卒・第2新卒
参加費	無料
定員	24名

058-278-1149に電話または
ジンチャレ!ぎふHPフォームよりお申し込みください



セミナーへのご参加は、雇用保険受給資格者証の求職活動実績となります

主催



岐阜県産業人材課

お問い合わせ



岐阜県総合人材チャレンジセンター ジンチャレ!ぎふ

〒500-8384 岐阜市薮田南5-14-12 岐阜県シンクタンク庁舎 2階

TEL 058-278-1149(月~土 9:15~18:00)