



参加費
無料

初めての

マインドフルネス

M i n d f u l n e s s × C a r e e r

キャリア



入門セミナー

2026.6.17(水) 13:30▶15:30

就活や仕事をする中で...

不安やストレスを
感じやすい



心の波が
立ちやすい



自分の気持ちとうまく
向き合う方法が知りたい



そんな方は、このセミナーで初めてのマインドフルネスの体験を通して自身と向き合う方法を学んでみませんか？

セミナー
プログラム

前半

- マインドフルネスとは？
- ストレス対策と脳の働き
- 呼吸瞑想の実践

後半

- ジャーナリング(書く瞑想)で自身のキャリアを見つめ直そう！
- 無理のないファーストステップを決めよう！

※後半パートはジंचャレ!相談員が担当します

講師プロフィール

松岡 孝佳氏

瞑想の経験年数は30年以上で幼少期より行う。
会社員時代は多種営業職として働きメンタルコン
ロールを中心とした瞑想の有用性を実感しマインド
フルネスを学ぶ。

現在は名古屋市中区にてマインドフルネス瞑想サロンFieldを運営。



2026
日時 6/17(水)
13:30▶15:30

会場 ジंचャレ!ぎふJobステーション
岐阜市橋本町1-10-1 アクティブG 2階
※昭和コンクリート駅西駐車場をご利用の場合のみ最大3時間分の
無料券を差し上げます(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 一般求職者・学生・既卒・第2新卒

定員 20名

予約 ジंचャレ!ぎふJobステーションに電話
☎058-214-3081

またはHPのフォームよりお申し込みください▶

HPはコチラ



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



岐阜県中小企業総合人材確保センター ジंचャレ!ぎふJobステーション
〒500-8856 岐阜市橋本町1-10-1 アクティブG 2階
TEL 058-214-3081
(月・火・木・金 第2・第4土 10:00~18:00 水のみ 10:00~20:00)※祝日・年末年始を除く