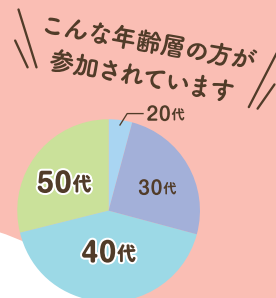




家庭と両立しながら再就職したい女性のための セルフコンパッション 実践法

&

はたらく女性 トークイベント



参加者の声



仕事との両立が不安でしたが、勇気をもらえました。

はたらく女性の具体的なお話が参考になりました。

忙しい毎日…自分を癒し、心を整える時間を過ごしてみませんか？
「わたらしい」両立のヒントが見つかるオンラインイベントです。

セルフコンパッションとは？

自分を責めず、優しさと思いやりを持って自分を受け入れる姿勢のことです。自分自身をいたわる方法として注目されており、ストレスや困難を感じたときに、自分らしい前向きな状態を取り戻すのに役立ちます。

第1部:セミナー

大手アパレルの人材育成担当が伝える 「再スタートの一步」わたしにやさしく向き合う時間

家事や子育てに追われる毎日、自分のことは後回しにしていますか？セルフコンパッションを学び、自分を大切にする心の持ち方を身につけることで、再就職の一步も軽やかになります。日常生活にも役立つセルフケアのヒントも得られます。

講師 大西千春氏

株式会社CooPro(シーオープロ) 代表取締役
米国マインドフル・セルフ・コンパッション・認定トレーナー

ロンドン大学大学院修了。ZARAで8,000人以上を育成。現在はセルフコンパッションを軸に女性のキャリアと組織づくりを支援。2児の母。



第2部:トークイベント

聞かせて！ はたらく女性の時間割

女性活躍に積極的な企業で、家庭と両立しながら働いている方にお越しいただきます。1日のタイムスケジュールを基に「両立のための工夫」など実践的なお話や、「働くことを選択した理由」「仕事と両立して感じたこと」など気持ちについても本音でお話しいただきます。

令和7年12月12日(金) 10:00~12:00

定員60名
(先着順)



オンラインイベント Zoomウェビナー

※ウェビナーの場合は画面にお顔が映ることはありません。

参加方法

事前に東京しごとセンターの利用登録が確認できている方へ視聴用URLを送付します。
※接続サポートは行いません。通信環境はご自身でお願いします。

対象

再就職を考えはじめた女性(主に、現在子育て中で家庭と両立して働くことを希望する女性)

※セミナーの受講には東京しごとセンターの利用登録が必要です。12/3(水)17時までに利用登録が確認できない場合は、視聴用URLを送付することができません。災害等やむを得ない事情によって、中止や延期、また、カリキュラムの一部が変更になることがあります。なお、中止や延期の際には、東京しごとセンターホームページ等でお知らせします。

受付期間: 11月4日(火)~12月3日(水)17時

Webからお申し込みください▶



お問合せ

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス
TEL.03-5211-2855

平日9:00~20:00、土曜日9:00~17:00

女性しごと応援テラス

検索

■雇用保険受給の求職活動実績となるかは所管のハローワークにご相談ください。
■個人情報の取り扱いの詳細について<https://www.tokyoshigoto.jp/privacy>をご覧ください。

結婚

出産

育児

介護

から再就職を目指す方へ

東京しごとセンター

女性しごとと応援テラス

専任アドバイザー
だから心強いね!

安心して
相談できるね!

ご利用
無料

「もう一度働きたい・働き続ける」を応援します!

働きたい気持ちがあってもなかなか一歩が出ない、そんな女性の再就職を応援するために東京都が設置した就職支援窓口です。専任アドバイザーと一緒に、再就職への一歩を踏み出してみませんか?

メニュー
Menu

就職活動に
関する相談

就職に役立つ
セミナー

就活・保活
情報提供

応募書類も
作れる
パソコン
コーナー

求人情報提供
・
職業紹介

初めてのご利用は予約不要!お気軽にお立ち寄りください。

女性しごと応援テラスってどんなところ? **説明&見学会 毎月開催中!**

詳しくは下記HP又は電話にて
お気軽にご連絡ください!

●お問い合わせ

東京しごとセンター 女性しごと応援テラス

TEL.03-5211-2855

女性しごと応援テラス 検索 <https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/>

セミナー・イベント情報・ご利用者の声など掲載中!

所在地 〒102-0072
東京都千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター内

ご利用時間 月～金曜日 9:00～20:00
土曜日 9:00～17:00
〈日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです〉

Instagram jyosei_terrace X(旧Twitter) @jyoseishigoto

Facebook <https://www.facebook.com/jyoseishigoto>

交通のご案内

- 飯田橋駅から JR中央・総武線「東口」より徒歩7分 / 都営地下鉄大江戸線・有楽町線・南北線「A2出口」より徒歩7分 / 東西線「A5出口」より徒歩3分
- 水道橋駅から JR中央・総武線「西口」より徒歩5分
- 九段下駅から 東西線「7番出口」より徒歩8分 / 半蔵門線・都営地下鉄新宿線「3a・3b出口」、「5番出口」より徒歩10分

