東京都　東京しごとセンター　女性しごと応援テラス　女性活躍の輪 Women in Action

参加無料

快適な眠りの法則

オンラインセミナー

～セルフケアと睡眠マネジメント～

「最近、ちゃんと眠れているかな?」

毎日の睡眠を見直してみませんか?

働き始めたら、仕事と家庭の両立で疲れがたまらないかな?
毎日を元気に過ごし、無理なく働き続けるためには、
睡眠や生活リズムを整えることも大切です。
そんなあなたに向けて、女性のライフステージによる
体や睡眠の変化をわかりやすく解説し、
自分の睡眠傾向を知るポイントや、朝・日中・夜の過ごし方など、
日常生活に取り入れやすいセルフケアをご紹介します。

睡眠と生活リズムを整える4つのトピックス

1. 女性のライフステージと睡眠の特徴
2. 睡眠不足が心身の健康や日中の活動、働き方に与える影響
3. 生活リズムを整える「睡眠マネジメント」の基本
4. 今晩から実践できる快眠セルフケア

講師　産業カウンセラー
キャリアコンサルタント
中村 香織 氏

企業研修講師・コンサルタントとして働く人のウェルビーイング向上を支援。睡眠衛生指導などを通じ、生活リズムや心身のコンディションを整えるセルフケアを伝えている。

令和8年11月19日(木) 10:00～12:00

場所　オンラインセミナー
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　申込、および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。ご自身で通信環境のご確認をお願いします。

対象　家庭と両立して働くことを希望している女性

※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。11/6(金)**までに利用登録が確認できない場合は、詳細の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：10月6日(火)～11月6日(金) 17時まで
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

●雇用保険需給の求職活動実績となるかは所轄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。

【主催】公益財団法人東京しごと財団

結婚 出産 育児 介護 から再就職を目指す方へ

女性しごと応援テラス

オンラインセミナー 全9回

家庭と両立した働き方や生活面の整え方、再就職に向けて役立つ情報を学べる講座が盛り沢山！

スマホやパソコンがあれば、ご自宅や外出先からご参加いただけます。

第6回	12月16日(水)	元人事が教える、『面接につながる』応募書類作成のコツ
第7回	1月29日(金)	はじめての在宅ワーク入門セミナー
第8回	2月17日(水)	就職活動に役立つ生成AIの基本と活用セミナー
第9回	3月18日(木)	家庭と仕事を両立するためのお金と働き方戦略

オンラインセミナーのアーカイブ配信

アーカイブ配信お申込みはこちら！

WEBお申込みフォーム

右の二次元コードよりお申し込みください。

現在配信中のセミナーはこちら！

- 第2回 セルフプロデュース術 ～強みと企業ニーズの接点を見つけるアピール方法～
- 第3回 働き始めても家事が回る！時短家事のアイデアと仕組みづくり
- 第4回 はじめての在宅ワーク入門セミナー ※11月配信開始予定

※第1回・第4回・第7回は同じ内容のセミナーです。

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

女性しごと応援テラス 検索 https://tokyoshigoto-terrace.jp

セミナー・イベント情報など掲載中！

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：@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