

ひとりで悩んでいませんか？

生きること、働くこと、あなたの悩みを一緒に考えます。

しんじゅくサポステだより

第186号
2024年8月号

対象となる人

学校を卒業・中退後あるいは離職後
一定期間無業の状態にある、
15歳から49歳までの方及び
その保護者の方が対象です。

利用料金

基本的に**無料**です。
ただし、プログラムの内容によっては
参加費がかかる場合があります。

交通案内

- ・東西線早稲田駅 3b出口 徒歩7分
- ・副都心線西早稲田駅 2番出口 徒歩11分
- ・都電荒川線 早稲田駅 徒歩9分
- ・JR山手線、西武新宿線 高田馬場駅
早稲田口改札徒歩18分

*****8月のおすすめプログラム*****

8/23
(金)

心のスキルアップセミナー
～認知行動療法テクニック～
LITALICO ワークス新宿南口

時間：13：30～15：30

場所：しんじゅくサポステ

認知行動療法のエッセンスを日々のストレスケア/セルフケアに活かすためのセミナーです。自分の考え方の癖に気づき、考え方を柔軟にするためのお手軽な方法をレクチャーします。

講義だけでなく、ワークを行っていただくことで体験的に理解を深めることができます。

認知行動療法にはじめて触れる方も安心して参加できるような分かりやすい内容となっています。

時間：13：30～15：30

場所：しんじゅくサポステ

自己肯定感をアップする
マインドフルネス実践講座
株式会社 COKIA

8/26
(月)

マインドフルネスとは「今、ここにいる自分（対象物）にありのままに気づいている心の持ち方」のことです。

その心の持ち方を練習することでストレスの低減、免疫力UP、集中力UP、イライラモヤモヤのコントロールだけでなく、

レジリエンスや自己肯定感の向上に有効とされています。

良いことづくしのマインドフルネスを体験してリフレッシュ！

お問い合わせ先

TEL : 03-6380-2288

Mail:syss@roukyou.gr.jp

●(月)～(金)10:00～18:30

●(第1、第3土)13:00～17:00

※来所の際は、事前にお電話でご予約をお願いします。
※最終受付は終了時間の30分前までとなります。

他にも多数講座を用意しております。

詳しくはHP、X(旧 Twitter)、ブログへアクセス

HP <http://syss.roukyou.gr.jp/>

X (旧 Twitter) <https://twitter.com/home>

ブログ <http://ameblo.jp/shinjukusaposute/>

しんじゅく若者サポートステーション サポステ・プラス

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田2丁目4-7 東京DEW 2F