

次の一步を踏み出すきっかけに

SJP  
未来塾

参加無料

# 就職活動セミナー

2026年2月開催 講座概要



「思ってたのと違った……。」働いてみると、そういうことがある。いつも、焦って考え込んでしまいがち。…だけど、落ち着いて振り返ってみると、少し、不安がなくなるかもしれない。

2/13 金

13:30-15:00

定員 10 名 ※先着順

しがジョブパーク

## “頼る” って、悪いこと？ ～自分も相手も守る“頼り方”を学ぶ～

学生・既卒  
も  
大歓迎！

20代～40代  
の  
求職者対象

「人に頼るのが苦手」「お願いするのが申し訳ない」

——そんな思いを抱えているあなたへ。

この講座では、“助けて”を伝える力＝ヘルプシーキングに焦点を当て、自分も相手も大切にできる関わり方を練習していきます。

頼るという選択も、自分を大切にする力のひとつ。

ワークを通して、ちょっとずつ“頼れる自分”に近づいていきましょう。



2/27 金

13:30-15:00

定員 10 名 ※先着順

しがジョブパーク

## はたらく気持ちを楽にしよう。 ～決めつけて苦しむ心の解消法～

学生・既卒  
も  
大歓迎！

20代～40代  
の  
求職者対象

いつも、「～～すべきだ。」といった

『べき論（すべき思考）』で自分を苦しめていませんか？

この講座では、出来事と感情の関係を整理する ABC 理論を使って、心のモヤモヤを客観的に見つめる方法を学びます。

考え方のクセに気づき、ものごとの受け止め方を少し変えるだけで、気持ちがぐっと楽になります。お気軽にご参加ください。



注意  
点

- ✓ 本セミナーの参加には「しがジョブパーク」の利用登録が必要となります。利用登録はホームページまたは来所にて可能です。
- ✓ 本セミナーは雇用保険受給者の求職活動の実績になります。

＼SJP未来塾/  
お申込みは  
こちら！



お問い合わせ

しがジョブパーク

Q しがジョブパーク SJP未来塾

〒525-0025 草津市西波川一丁目 1-14 行岡第一ビル 4F

開所時間 | 9:00～17:00 月～金（祝日・年始年末は除く）

電話番号 | 0120-69-0301 | 「SJP未来塾の件で」とお伝えください。