



ひとり親世帯の母・寡婦・働きたい女性の就労支援セミナー

- ・参加費無料
- ・要予約
- ・定員15名

心の回復力を育てる ～自分らしく生きるためのレジリエンス～

子育てや仕事、毎日の暮らしの中で頑張るお母さんへ。忙しい毎日だからこそ、自分自身の心をいたわる時間を持ちませんか。ストレスや困難にしなやかに向き合う「レジリエンス（心の回復力）」を学び、自分らしく笑顔で過ごすためのヒントをお届けします。

2026年 8.22（土）

セミナー 13:30～15:30 ・開場 13:00

個別相談 15:30～16:30（2名）要予約

会場 グッジョブセンターおきなわ研修室4
（那覇市泉崎1-20-1 カフーナ旭橋A街区6F）



那覇
バスターミナル
6階

お車で越しの方は以下の駐車場をご利用いただき、駐車券を会場までお持ちください
一部助成します。専用駐車場ではないため、駐車できない場合もあります。ご了承ください
■カフーナ旭橋A街区パーキング ■カフーナ旭橋E街区パーキング

講師 大嶺 本子氏

国家資格キャリアコンサルタント
レジリエンス認定トレーナー

対象 ひとり親世帯の母・寡婦・働きたい女性

内容 レジリエンスとは何か・ストレスとの上手な付き合い方
・へこんでも大丈夫・落ち込んでもOK・困難を乗り越える
思考法・レジリエンスを高める実践習慣

託児 無料（未就学児のみ）8月17日（月）締切

グッジョブセンターおきなわに初めてご来所の方は利用登録が必要です。
受付時間より10～15分 お早目のご来所をお願いいたします。

主催：グッジョブセンターおきなわ 女性・子育て就労支援コーナー

共催：沖縄県女性就業・労働相談センター

申し込み・お問合せ：グッジョブセンターおきなわ 女性・子育て就労支援コーナー（ひとり親相談窓口）

080-3370-4099 月～金 9:00～17:00

（公社）沖縄県母子寡婦福祉連合会