



働く人のための自律型キャリア形成支援事業



子育てお母さんのための「仕事」と「子育て」キャリア支援セミナーを開催しました。アドラー心理学トレーナーを講師に迎えて日頃の自分感情を振り返り分析し、感情のコントロールを学びました。またフェイスメソッドとしてマスク生活で表情が乏しくなるため、手鏡を前にして表情筋の伸縮体操を行い、その様子に参加者から笑みがこぼれました。

特定非営利活動法人
おとなのキャリア支援室