



こころの体温計をご利用ください

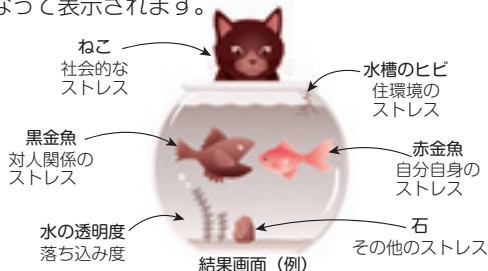
～携帯電話やパソコンで気軽にメンタルヘルスチェック～

最近、眠れない、いつもイライラする…。

そんな心のストレス度や落ち込み度が簡単にチェックでき、結果や相談窓口が表示されます。

こころの体温計 (本人モード)

本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽に泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



家族モード

大切な肩の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

お父さんのこころの健康状態が気になる方におすすめします。



赤ちゃんママモード

産後は体内の女性ホルモンが急激に変化により、イライラしたり、憂鬱になったり、情緒不安定になりがちです。また、慣れない授乳や睡眠不足などが重なり、感情の揺れが激しくなります。そんなとき、心の状態をチェックしてみるアイテムとして「赤ちゃんママモード」が誕生しました。つらい時は、ひとりで抱え込まずにご相談ください。

問い合わせ
健康推進グループ
(☎0100)

利用方法

携帯電話で利用する方はこのQRコードからアクセスしてください



パソコンで利用する方は市ホームページの暮らしの情報(環境・健康)からアクセスしてください ※利用には通信料が掛かります。

あなたの就職活動をサポートします

停滞する経済状況の下、就職戦線は厳しい状態が続いています。登別職業訓練協会は市の委託を受け、就職活動を頑張っている方をお手伝いするため、『キャリアサポートのぼりべつ』を開設しています。

就職活動への不安や悩みの解決方法をキャリアコンサルタントと一緒に考えてみませんか。

一人で悩まず、まずはお気軽に『キャリアサポートのぼりべつ』をご利用ください。



☆キャリアサポートのぼりべつの無料相談☆

【相談内容の例】

- これまでの職歴を振り返り、自分が何をやりたいのか、何ができるのか。
- 自信を持って自分をPRし、今後どのように就職活動に取り組んでいくべきか。
- 新しい就職先で困らないよう、パソコンや介護など即戦力となる資格を取得する方法は。
- どのような企業から求人情報が来ているのか、また、企業が求める人材とは。
- 面接を成功させるためには、履歴書をどのように書けばよいのか。

【相談実施日時・場所】

- ◎水・金曜日 8時30分～17時 職業訓練センター
- ◎土曜日 10時～17時 ジョブガイドのぼりべつ (アーニス2階)

※それぞれ専門のキャリアコンサルタントがあなたのご相談をお受けします。また、事前にご相談をいただければ、都合の良い日時に対応することも可能です。

☆スキルアップのための無料セミナー☆

『キャリアサポートのぼりべつ』は、就職活動に必要なノウハウを身につけるお手伝いとして、おおむね2カ月に1回、就職セミナーを開催しています。ぜひ、ご参加ください。

8月10日(金)13時30分から開催するセミナーでは、自分の職歴を振り返り、力強い『夢』を組み立てるお手伝いをします。

【セミナー内容】

- ▶10月中旬…あなたの『仕事検索方法』を見直してみませんか
- ▶12月中旬…仕事選択を自信を持って進めていくためには
- ▶1月中旬…応募書類の書き方、提出の仕方
- ▶3月中旬…模擬面接の対応について

【実施場所】 職業訓練センター (青葉町42-13)

問い合わせ 登別職業訓練協会 (☎01450) ・ 商工労政グループ (☎02171)

こころの体温計をご利用ください・
あなたの就職活動をサポートします

広報のぼりべつ2012年 8月号