

# 心のプロセス

人は誰もが辛く苦しいことを乗り越えていくことができる力を持っています



否定

逃避

反発

葛藤

探究

選択

決断

自立

私たちは本来、嫌な出来事や受け入れがたい変化が起きた時、  
否定→逃避→反発→葛藤→探究→選択→決断→自立  
の8つの段階を行ったり来たりしながら乗り越えるプロセスを進みます。

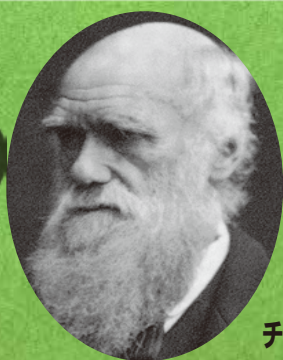
でも、「失敗が怖くて就活できない」「自分ばかり嫌なことが起こる」と  
ネガティブになったり、前に進みだせない方は、  
この8つの段階のどこかでつまづいている状態です。

このセミナーでは、「心をのぞく診断」を通して、  
自分が今、どの心の段階で立ち止まっているのかを理解します。  
そして、そこから前進していくためのヒントを見つけていきます。  
自立への一歩を、一緒に踏み出しましょう！



～このセミナーにおすすめの方～

- 気持ちの変化に不安がある方
- 心の中が何か満たされず、モヤモヤしている方
- 行動しようとしても気持ちにブレーキがかかってしまう方
- モチベーションが下がっていて行動に移せない方



『最も強い者が生き残るのではなく、  
最も賢い者が生き延びるでもない。』

唯一生き残るのは、変化できる者なのじゃ！

チャールズ・ダーウィン（イギリスの自然科学者）

■日 時■

1月13日(火)  
AM9:30～PM16:30

■会 場■ ジョブカフェいばらき  
(水戸市三の丸1-7-41)

■参加費■ 無料 定員：30名(先着)

■対 象■ 15歳から40代前半の  
在職中・求職活動中の方

今を「逃げ出したい」あなたへ。

心の仕組みを理解すれば、「乗り越える」ことができます。

現代社会では、日々様々な変化（出来事）が起きています。

「自分で起こす変化」「周りの力で起こる変化」。

私たちにとって変化が全くない人生はあり得ません。

生きている限り、あらゆる変化に対応していかなければなりません。

でも「就活の失敗」「会社の倒産」「愛する人との別れ」…

突然の変化に対応できず、落ち込んでしまったり、立ち止まってしまったり。

そんな自分がイヤになって、逃げ出したくなることだってある…。

どんなに辛い変化でも私たちの心は必ず対応できます。

変化に応じる心の仕組みを理解して、一歩前に歩き出してみませんか？

人はどんな変化も乗り越えられるのです。

～ご案内～

- 筆記用具をお持ちください。
- 私服でご参加ください。
- セミナーへの参加費は無料ですが、会場までの交通費等はご負担下さい。
- 昼食はご持参ください。または、当日受付時に仕出し弁当の御注文を承ります。  
御注文される場合は、9時15分までに会場へお越しください。
- 当日キャンセルをされる場合は、お早めにご連絡ください。

◆お申込み・お問い合わせはこちら

tel (受付時間 平日 9:00 ~ 18:00)

029-300-1738

mail (受付 随時)

s-college@koyou-jinzai.org

スマートフォン・PC・  
携帯電話からも OK!!



企画・運営

**EHC** 雇用人材協会

いばらき就職・生活総合支援センター 1 階  
(水戸市三の丸 1-7-41)  
担当 中村・細谷・佐川

※メールでお申し込みの際は、必ず PC からのメールでも受信できるように設定して下さい。

◆厚生労働省委託「若年者地域連携事業」◆