

# 気持ちの

モチベーションを  
コントロールして  
就活しよう

# サインを感じてみよう

気持ちばかり  
焦って動けない…

“無理をしない”って  
どういうこと？



自分の  
ペースって何？

がんばろうと思うと  
体調を崩す…

モチベーションの波は誰にでも訪れます。

この講座では、あなたが「疲れているサイン」や「やる気が出ないサイン」に  
気づき、効果的にモチベーションをコントロールする方法を学びます。

2026

日時

1 / 30 金 9:30 ~11:00

場所 福島県北・相双  
地域若者サポートステーション事務所

参加費 無料 定員 6名


※参加にはサポートステーションへの登録が必要です。  
ご興味のある方は、下記までお問い合わせ願います。

## 【問い合わせ先】

厚生労働省 地域若者サポートステーション事業

福島県北・相双地域若者サポートステーション

TEL: 024-563-6222 FAX: 024-563-6223

 <https://fss.beans-fukushima.or.jp/>

 [info-fukusapo@beans-fukushima.or.jp](mailto:info-fukusapo@beans-fukushima.or.jp)

ホームページは  
こちら

