

こころの SOSに気づいていますか



「仕事や病気、様々な人間関係、コロナ禍での生活」など今までにない危機的な状況での不安や悩み、「何となく日々モヤモヤする」などこころのピンチを一人で抱えていませんか。そんな時、こころの声に耳を傾け、自身を見つめ直すことでこころのメンテナンスができます。

杉山雅宏氏、館野弘樹氏を講師に迎え、こころのセルフケアについて3回にわたって自分のこころに向き合うことの大切さとその方法について学んでみませんか。ぜひ、ご参加ください。

Vol.1

11月21日(土)

13:30～15:30 (開場/13:00)



館野 弘樹氏

(慶應義塾大学大学院 修士生)

「自分のこころとの向き合い方を考えてみましょう」

Vol.2

11月29日(日)

10:00～12:00 (開場/9:30)



杉山 雅宏氏

(埼玉学園大学人間学部心理学教授)

リモート講演

「自分のこころを守るセルフケアと傾聴 ～カウンセリングマインドとウィズコロナ～」

Vol.3

12月13日(日)

13:30～15:30 (開場/13:00)

ワークショップ (会場参加のみ)

「体験で学ぶ、自分のタイプとカウンセリングマインド」

参加費
無料

11/21・29は
リモート参加可 (Zoom使用)

会場定員20名

会場参加は定員に達し次第、
終了とさせていただきます

会場 鶴岡市先端研究産業支援センター
大会議室 (共用棟) 鶴岡市覚岸寺字水上246-2

【オンラインでのご参加にあたっての注意事項】

- ① オンラインミーティングツール「Zoom」のインストールおよび、オンラインセミナーのご参加にかかる通信料などは参加者様のご負担となります。
- ② 配信映像の撮影・録音・録画は禁止とさせていただきます。
- ③ 生配信は想定外の不具合が生じる場合があります。ご不便をおかけする可能性があります。予めご了承ください。また、ネットワーク環境により音声や映像が乱れる場合がございます。
- ④ ご参加中はマイクがミュート (消音) になっております。

庄内こころ塾 ☎ 090-6689-2050

(Eメール)

shonai.kokorojyuku@gmail.com

お申込みの際、お名前・住所・TEL・参加人数と
参加方法、会場 or リモートを入力してください。



Facebook から
申し込みできます。

お申込み・お問い合わせ

主催 庄内こころ塾 (鶴岡市・酒田市ボランティア登録団体)
共催 慶應義塾大学先端生命科学研究所 からだ館
後援 鶴岡市 酒田市 ヒューマン・メタボローム・テクノロジーズ (株)

●ご来場時には、マスクを着用の上、咳エチケットなど感染予防にご協力ください
●体調に不安のある方は、ご来場をお控えください
本セミナーは新型コロナウイルスへの感染防止策を週り取り組んで実施されます。
ご参加者様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

心地よい毎日のために 庄内こころ塾 産業カウンセラー

● 庄内こころ塾は、山形県庄内地域に在住の産業カウンセラー有資格者が集い、2017年1月に設立した団体です。

メンバー12名(2020年4月現在)は(一社)日本産業カウンセラー協会東北支部 山形県運営部に所属。良好なカウンセリングやメンタルヘルス対策への支援等に応えられるカウンセラーを目指し、自己研鑽のための勉強会や社会貢献として無料カウンセリング相談を行っています。

昨年に続き、「こころのセルフケア」をコンセプトに皆さまとともに学ぶセミナーを企画しました。



健康レベル向上と質の高い生活のために

慶應義塾大学先端生命科学研究所

からだ館

● からだ館は2007年に開設され、「調べる探す(書籍・インターネット)」「楽しく学ぶ(勉強会)」「出会う分かち合いの場」の3つを活動の柱にして、活力のある庄内地域を目指しています。2009年からがんの患者サロンを継続開催。2018年には庄内で初めて「がんピアサポート養成講座」を開催。以来同じような経験をもつ仲間と想いを共有し、支え合い、相互に学びを深めてまいりました。これからも地域において「知」の向上、循環を目指し活動していきたいと考えています。



講師のご紹介

杉山 雅宏氏

すぎやま まさひろ

- 埼玉学園大学人間学部心理学科教授
- 埼玉学園大学臨床心理カウンセリングセンター長
- 博士(心理学)

略歴

日本電話相談学会常任理事、日本福祉心理学会常任理事、日本ヒューマンリレーション研究学会副理事長、東京家政大学非常勤講師、荒川区役所職員相談室カウンセラー、日本臨床心理士会定例電話相談相談員

【資格】公認心理師・臨床心理士・精神保健福祉士・学校心理士
スーパーバイザー・シニア産業カウンセラー

【専門領域】臨床心理学(学校カウンセリング領域)
『ほっと心標』(東京六法出版)、『聴くこころ』(東京六法出版)、『STOP 高校中退』(東京六法出版)など著書多数。

舘野 弘樹氏

たての ひろき

- 慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科 修士課程在籍
- 東京大学大学院教育学研究科修士(臨床心理学)

略歴

認知行動療法やアイデンティティを中心に臨床心理学を研究し修士号を取得。2020年4月に鶴岡市に転居。現在は第一生命ホールディングス株式会社に勤めながら修士生として「臨床心理学による地域創生」をテーマに活動中。からだ館×地域連携プロジェクト×社会人大学院生がタッグを組んでの取り組みを始めてます。非専門家の私たちが、自分の「こころ」に向き合うことの大切さとその方法を一緒に考えてみましょう。



会場のご案内

(鶴岡メタロームキャンパス内)
**鶴岡市先端研究産業支援センター
大会議室(共用棟)**

山形県鶴岡市覚岸寺字水上246-2

