

人間関係の悩み、解決のヒント見つけませんか

# こころの セルフケアセミナー

人間関係から生まれるこころのピンチ！ あなたはどうしていますか。  
ちょっと疲れているだけ…はこころのSOSシグナルかも。  
「不調も人生の1ページ」という『ほっと心標(こころしるべ)』の著者  
杉山雅宏氏を講師に迎え、こころのセルフケアについて2部構成で  
わかりやすくお伝えします。ぜひ、ご参加ください。



2019

11.4 月祝

時間 13:30 ~ 16:30  
(開場/13:00)

鶴岡市先端研究産業支援センター  
レクチャーホール  
(鶴岡市寛岸寺字水上246-2)

参加費無料  
定員100名

〈講師のご紹介〉

## 杉山 雅宏氏

- 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)

日本電話相談学会常任理事・日本福祉心理学会理事・日本人間関係学会副理事長(事務局長兼任)の他、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として活動。

【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)

「STOP 高校中退」(東京六法出版)、「ほっと心標」(東京六法出版)、「聴くこころ」(東京六法出版)、「カウンセラーが教える気になる子ども・保護者の話を聴く技術」(学事出版)、「学校教育心理学」(青山社)など著書多数。



### 第1部

13:30~15:00

講演 〈講師〉杉山 雅宏氏

時には立ち止まり  
向き合ってみよう 自分のこころに  
～セルフケアとストレスコーピング～

### 第2部

15:10~16:30

ワークショップ ～聴く心を養おう～

人間関係の基礎づくりに活かせる演習です。  
毎日を自分らしく生き生きと働き、暮らしていくために役立つ  
心得が満載。職場や家庭など、人と関わるうえで効果的で大事な  
傾聴や認知の仕方、カウンセリングマインドを学べます。

お申込み・お問い合わせはこちらへ  
申込締切●10月28日(月)

TEL 090-6689-2050  
(庄内こころ塾専用電話)

電話不在の際は留守電へ。折り返しご連絡します。

Eメール

shonai.kokorojyuku@gmail.com

お申込みの際、お名前・連絡先・参加人数を入力してください。



Facebookからも  
申し込みできます。



庄内こころ塾 検索

主催

庄内こころ塾(鶴岡市・酒田市ボランティア登録団体)  
一般社団法人日本産業カウンセラー協会東北支部 山形県運営部

後援

山形県 鶴岡市 酒田市 労働者健康安全機構山形産業保健総合支援センター  
鶴岡市社会福祉協議会 酒田市社会福祉協議会 鶴岡地区医師会  
酒田地区医師会十全堂 日本精神科看護協会山形県支部 鶴岡労働基準協会  
山形県社会保険労務士会庄内支部 鶴岡商工会議所 本間病院  
山形いのちの電話 ヒューマン・メタポローム・テクノロジーズ(株) ※順不同

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15名は（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。

今年度は「ふるさと庄内で自分らしく生き生きと働き 暮らしていこう」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。

今後も地域に根ざした活動を展開してまいります。

相談

予防

成長

## 産業カウンセラーの活動について

Q 産業カウンセラーとは？

- A
- ①メンタルヘルス対策への支援
  - ②キャリア形成への支援
  - ③職場の人間関係開発・職場環境改善への支援
- 主に3つの領域で支援を行う心理職です。

1  
メンタルヘルス  
対策とは？

A  
ストレスからくる心身の不調。  
カウンセラーに相談することで気持ちを整理。  
自分を知ることから始めてみませんか。

2  
キャリア形成とは？

A  
キャリアデザインは自ら創る時代。  
ワークライフバランスを考えながら、将来に  
向けてキャリアを築き成長していきましょう。

3  
職場環境の  
改善とは？

A  
職場の人間関係や環境は働く上で大切な要素。  
環境へ働きかけることによって、ストレスの  
軽減、さらには予防につながります。



## 無料カウンセリングのご案内

庄内こころ塾では、庄内で暮らす皆さまを対象に無料カウンセリング(面談)を行っています。  
秘密厳守で個別にお話をお聴きします。  
お気軽にお問い合わせ・ご予約ください。

- 日時 毎月第1日曜日  
午後1時30分～午後3時30分
- 会場 偶数月：酒田市交流ひろば  
奇数月：鶴岡市にこころふる  
(会場は変更する場合あり)
- 内容 予約制 2名まで  
相談時間は各50分

今年度の実施予定  
酒田会場▶10/6、12/1、2/2  
鶴岡会場▶11/3、1/5、3/1

## 会場のご案内

### 鶴岡市先端研究産業支援センター (鶴岡メタボロームキャンパス)

レクチャーホール  
山形県鶴岡市覚岸寺字水上246-2



P 駐車場あります

