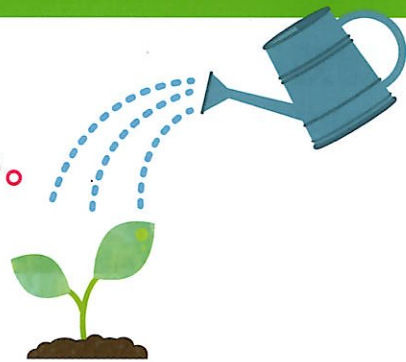


自分を見つめ直して、心をリフレッシュ！  
「認知行動療法」を学んでストレス軽減しませんか。



# ごきげんな自分と 生きていく

会期 ■ 2021年6月20日 - 12月(全8回)

会場 ■ 酒田市総合文化センター  
鶴岡市 総合保健福祉センター にこ・ふる

対象 ■ 一般市民 [初めて勉強する方大歓迎]

人数 ■ 各回25名程度(リモート参加含む)

※リモート参加の場合は裏面注意事項をご参照ください。

自分の考え方と行動をブラッシュアップして自分らしく生きていく！ ストレスを受け流す、しなやかで強い心を保つためのスキルをじっくり学ぶトレーニングセミナーです。毎年大人気の杉山先生による「心のセルフケア」についての特別講座も開催します。心地よい毎日を過ごすためのヒントがきっと見つかります。この機会にぜひ参加してみませんか。

★6回シリーズ全てに参加できなくても、休んだ回は録画の視聴が可能です。

参加費 **無料**

## 講師の紹介



### 認知行動療法セミナー

舘野 弘樹氏

- 臨床心理士
- 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 教育学研究科修士課程修了



### 特別講座

杉山 雅宏氏

- 埼玉学園大学人間学部心理学教授
- 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)

スペシャルセミナー  
マインドフルネス

庄内こころ塾

## お申し込み・お問い合わせ

電話、メール、メッセージ、HPで受付中。  
お申し込みの際、お名前・住所・TEL・参加希望・  
参加人数と参加方法(会場orリモート)を  
お知らせください。



庄内こころ塾 ☎ 090-6689-2050 (専用電話)

Mail

shonai.kokorojyuku@gmail.com

ホームページ

https://industrial-counselor.wixsite.com/shonai-kokorojyuku

Facebook

https://www.facebook.com/shonai.kokorojyuku/

本セミナーは新型コロナウイルスへの  
感染防止策に取り組んで実施されます  
ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

- ご来場時にはマスクを着用の上、手指のアルコール消毒  
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。

主催

庄内こころ塾 (酒田市・鶴岡市ボランティア登録団体)

後援

山形県、酒田市、鶴岡市  
慶應義塾大学先端生命科学研究所からだ館  
ヒューマン・メタボローム・テクノロジーズ株式会社



途中参加も可能です  
参加できなかった回の録画の視聴もできます。



## 認知行動療法って?

認知行動療法は、何気なくなっている「ものごとの見方」や「現実の受け取り方」という「認知」、パターン化した「行動」に目を向けて、気持ちを楽にする心理療法の一種です。

何となく不安だ、気分が滅入る、やる気が出ないといった心のストレスに直面したときに、「頭に浮かんだ考え」や「行動の仕方」を少しだけ変えてあげることでストレスを和らげ、状況に合わせた柔軟な思考や行動ができるようになることを目指します。



## 講師プロフィール

### 館野 弘樹氏

たての ひろき

臨床心理士、2級ファイナンシャル・プランニング技能士。  
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課程の学生として、「臨床心理学×地域創生」をテーマに研究を進めています。ぜひ、一緒にストレスマネジメントについて勉強していきましょう。

### 杉山 雅宏氏

すぎやま まさひろ

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。

## 実施スケジュール 各回 14:00~15:30

NO.	開催日	内容	会場
NO.1	6/20 [日]	はじめに緊張をほぐすアイスブレイクから セミナーでの勉強の進め方や、生活での活かし 方のポイントなど	酒田
NO.2	7/11 [日]	心のセルフケアの基本 「ストレスはどこからやってくるのか?」	鶴岡
NO.3	7/31 [土]	自分について知る 「日ごろの考え方や行動について振り返ろう!」	酒田
NO.4	8/22 [日]	課題をあぶり出す 「取り組みたい課題に焦点をあててみよう!」	鶴岡
NO.5	9/12 [日]	スペシャルセミナー マインドフルネス マインドフルネスを学ぼう! あるがままの自分を受け入れるとストレスの 軽減やリラックス効果につながります。	酒田
NO.6	10/2 [土]	実際にやってみる 「日ごろの考え方や行動に ちょっとした変化を加えてみよう!」	鶴岡
NO.7	10/24 [日]	変化を感じてみる 「セミナーを通して 自分に起きたことを感じてみよう!」	酒田
NO.8	11/28 [日]	特別講座【心のセルフケア】について コロナ禍でも折れない、しなやかな心で日々を過 ごせる秘訣について ※リモート講座	鶴岡

12月にアフタートーク(振り返り)を予定しています。

※状況により変更の場合があります。

## リモート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や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。予めご了承ください。
- ④ ご参加中はマイクがミュート(消音)になっております。

## 会場のご案内

**酒田会場** 酒田市総合文化センター  
山形県酒田市中央西町2-59

**鶴岡会場** 鶴岡市総合保健福祉センターにこ♥ふる  
山形県鶴岡市泉町5-30

# 庄内こころ塾

☎ 090-6689-2050 (専用電話)  
✉ shonai.kokorojyuku@gmail.com

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(一社 日本産業カウンセラー協会会員)が集い、2017年1月に設立した任意団体です。一般向けの無料カウンセリング相談やメンタルヘルス対策セミナーの社会貢献活動等を行なっています。昨年に引き続き、「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3回目のセミナーを企画いたしました。