



若手

# ストレス時代を乗り越えるための セルフケア講座



本講座では、ストレスフルな職場環境・社会環境の中でも、しなやかに生き抜く力強さを身につけることができる、セルフケアの具体的な方法を学びます。ストレスマネジメントの基礎知識を学ぶことで、自ら作りだしているストレスをなくす具体的方法を知ることができます。

日時 12月5日(火) 10:00~17:00

受講料 会員 15,430円  
一般 22,630円

会場 福岡商工会議所 会議室 ※会場地図は受講票と一緒に送ります。

講師 NPO法人ヘルスコーチ・ジャパン  
最上 輝未子氏

国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ・薬剤師  
ワークライフバランス社加盟コンサルタント

薬剤師として1000床クラスの総合病院や小さな調剤薬局に勤務後、嫁ぎ先の会社経営に15年携わる。2000年にコーチとして独立開業。以来16年間のプロコーチ活動の中で、様々な組織の経営者・社員両方に深く関わってきた。医学的知識と会社経営の実体験を背景に、健康経営・ワークライフバランス・メンタルヘルスマネジメントの視点を盛り込んだ、組織活性化・モチベーションアップのプログラムを提供している。

また、2008年からは、全国100名弱の仲間と共に、東京・大阪・福岡で、一般向けのコーチング講座を提供していて、初心者者を短期間でプロコーチに育成するノウハウが評価され、多方面からコーチ型人材の育成依頼を受けている。



## 講座内容

### 1. ストレスの基礎知識

- ・ストレス発生の仕組み
- ・ストレスサインに気づく
- ・ストレスが発生しやすい状況



### 2. 自分が作り出しているストレスを知る

- ・ストレスを感じる仕組み
- ・境界とストレスの関係
- ・枠組み・外の顔・心の地雷とストレスの関係

### 3. 関係性の基盤を整えてストレスに強くなる

- ・自分を知り他人を知り多様性を受け入れる
- ・アサーティブに伝える

### 4. 体の基盤を整えてストレスに強くなる

- ・心の状態は脳の状態
- ・脳を健全に保つ5つの方法

### 5. セルフケアの方法を身につける

- ・TFT(思考場療法)



※都合により講座内容を変更する場合がございます。予めご了承ください。

## ★研修後の成果

- ・自分が作りだしているストレスに気づき、それを無くす方法を学ぶことで、**ストレスが激減**する
- ・関係性の基盤の大元となる、境界線とアサーティブコミュニケーションを学ぶことで **人間関係が良くなる**
- ・体の基盤を整えることで、**ストレスを感じにくい体に変化**する
- ・**辛くなった時の応急処置**ができるようになる

◆ お 申 込 方 法 ◆

◆定員  
35名 ※定員になり次第締め切ります

◆対象者  
新入社員・若手社員

◆受講料（税込、資料費・昼食費を含む）  
福商会員 15,430円  
特商・一般 22,630円

◆お申込み・お問い合わせ先

福岡商工会議所 検定・企業研修グループ  
〒812-8505 福岡市博多区博多駅前 2-9-28  
TEL：092（441）2189  
FAX：092（414）6206  
<http://www.fukunet.or.jp/jinzaisaiyo/training/>  
HPからもお申込みできます

※規定人員に満たない場合は中止することも  
ございますので、あらかじめご了承下さい。

下部の参加申込書に必要事項をご記入の上  
FAXにてお申し込み下さい。  
(締切日：平成29年11月28日(火))

申込受付後、FAXまたはメールにて  
申込受付完了のご案内と請求書を郵送します。

受講料は、開催日一週間前迄に下記のいずれかの  
銀行にお振込下さい。(振込手数料はご負担下さい。)

福岡銀行 博多駅前支店(普) 2330584  
西日本シティ銀行本店営業部(普) 3253689  
【名義】福岡商工会議所 企業研修センター  
※西日本シティ銀行の支店名・口座番号が変更  
になりました。お振込の際は、ご注意ください。

ご入金確認後、開催日一週間前程度に  
『受講票(会場案内)』をお送りします。

※開講日一週間前からのキャンセルについては、  
受講料はご返却いたしかねますのでご了承下さい。

FAXの場合はそのまま切らずにお送り下さい FAX:092(414)6206

12/5『ストレス時代を乗りきるためのセルフケア講座』参加申込書

会社名				会員(No. _____)・非会員	
所在地	〒 _____			業 種	
TEL				社 員 数 _____ 人	
FAX				資 本 金 _____ 万円	
連絡担当者	氏 名			部 署 ・ 役 職	
	e-mail			請 求 書 要 ・ 不 要	
受講者氏名(フリガナ)	年齢	部署・役職	受講者氏名(フリガナ)	年齢	部署・役職

受講料 \_\_\_\_\_円(\_\_\_\_名分)を \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日に 福岡・西日本シティ 銀行に振り込みます。  
※ご記入いただいた情報は、商工会議所からの各種連絡・情報提供のために利用するほか、セミナー参加者の  
実態調査・分析のために利用することがあります。

※この講座を何で知りましたか。

会議所ニュース  DM(案内チラシ)  福岡商工会議所ホームページ  その他( \_\_\_\_\_ )