

(公社) 消費者関連専門家会議 (ACAP) 主催

こころの健康づくり  
のために

積極的なストレスコーピング(対処法)で、心身の健康を守るセルフケアを身につける

## メンタルヘルス研修〈セルフケア〉

◆日時 2022年6月28日(火) 13:00~17:10

◆会場 国立オリンピック記念青少年総合センター

※新型コロナウイルス感染症対策の今後の状況により、研修を中止または延期する場合がございます。その際は、改めて個別にご案内いたします。何卒ご了承ください。

※本研修では、グループディスカッション(1グループ4名)を行いますので、ご承知おきください(マスク着用およびソーシャルディスタンスを確保)。

### ◆スケジュール

12:45~13:00	受付
13:00	<オリエンテーション> ・講師紹介 ・研修の目的・進め方
	<ストレス要因と反応> ・ストレス発生の仕組み ・ストレス要因への対応 📎 ストレス発生の仕組みには「要因」と「反応」があります。どのようなものか知りましょう
	<タイプ別のストレス対処法> ・エゴグラムで自己を振り返る 📎 エゴグラムを使って自身のタイプチェックを行います 📎 「これが自分である」という状態(自我状態)を高めるポイントを知りましょう
	<リラクゼーションの方法> ・リラクゼーション方法 📎 自立訓練法を通じて、ストレス対処法を学びましょう ・ビリーフチェンジ 📎 思考の切り替え方を学びましょう ・ストローク(聴き方、褒め方) 📎 良いストロークを通じて、周囲へ良い影響を与えましょう
17:00	<まとめ・質疑応答>
17:10	<閉講>

※適宜休憩を挟みます。スケジュール内において進行が多少前後する場合があります。ご了承ください。

## ◆実施概要

◆日 時	2022年6月28日(火) 13:00~17:10
◆会 場	国立オリンピック記念青少年総合センター センター棟401号室 (東京都渋谷区代々木神園町3番1号 TEL 03-3469-2525) 交通 : 小田急線 参宮橋 徒歩約7分他
◆対 象	お客様対応部門の全ての方 ※ 研修やコンサルティングを業とする企業および個人でのお申し込みはご遠慮願います。
◆定 員	24名 <最少催行人数 12名> ※最少催行人数に達しなかった場合には中止となる可能性がございます。 万が一、中止となる場合は1週間前までにご連絡いたします。
◆締 切	6月7日(火) お申し込み順に承り、定員になり次第締め切り
◆受 講 料	会員および会員の所属企業社員は15,400円、未加入企業の方は23,100円 会員の関連企業は未加入企業扱い。受講料は資料代、消費税込です。
◆申込方法	ACAPホームページよりお申し込みください。
◆そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お申し込みを受け付けた方には案内状と地図をメール添付でお送りいたします。</li> <li>・ご請求書は、研修開催後6月28日(火)頃より郵送いたします。7月5日(火)までにご請求書が届かない場合はACAP事務局 (TEL 03-3353-4999)にご連絡ください。</li> <li>・6月27日以降キャンセルされた方は受講料を徴収させていただきますので、ご承知おきください。</li> <li>・本研修の受講料のお振込は、研修開催日以降、8月末日までにご利用いたします。</li> <li>・録音・録画・写真の撮影はご遠慮ください。</li> <li>・建物の関係上、空調があまりきかないので、調節できる服装でお越しください。</li> </ul>

## 講師紹介



武島 洋子 (たけしま ようこ) 株式会社JBM コンサルタント 講師

大手外資系企業で秘書および財務会計、EAP、日本産業カウンセラー協会研修副部長等を経て人材育成コンサルタント、メンタルヘルス体制構築の専門家として独立した。研修領域は、メンタルヘルス、コミュニケーション、管理職研修等幅広く対応している。専門分野の実務経験を生かした実践的な研修は定評があり、リピート率も高い。また、人材育成には個人のニーズ把握も重要であり、カウンセリングスキルを活かして、企業や官公庁で、面談による問題解決とモチベーション向上の支援も行っている。研修はのべ1,000回以上、相談件数は通算20,000件以上実施しており、精神面とキャリア形成の双方向から支援をしている。

### 《主な研修実績》

メンタルヘルス／ハラスメント防止／ビジネスコミュニケーション／管理職研修／部下指導・育成／クレーム対応／ビジネスマナー／階層別キャリアプラン／ライフプラン／睡眠と栄養／管理職登用アセスメント／ストレスチェック組織分析の活かし方／セルフキャリアドック その他多数

ACAP 研修の新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防に関して

新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防および拡散防止のため、研修の実施に際して下記のとおり開催方法を見直しましたことをお知らせいたします。

ご受講いただく皆さまにおかれましては、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【開催にあたり】

<開催時間(カリキュラム)の見直し>

・昼食時間を挟まない、13:00~17:10の開催

<ソーシャルディスタンスの維持>

・120人定員研修室に募集受講生を24名までとし、講師、スタッフ等会議室定員数の1/3以下とする

・机は3人掛けテーブルを1名で使用し、1グループ4名構成(予定)とする

<その他>

・受講者、講師、スタッフ全員のマスク着用を必須とする

・講師、スタッフの体調管理

・受講者の方全員の来場前の検温

・会場の感染症予防措置に従う行動をとる

【ご受講いただく皆さまへのお願い】

研修当日はご来場前に、体調チェックおよび検温をお願いします。風邪の症状、体調不良、発熱があるなどに当てはまる方は、誠に恐れ入りますが、ご来場をお控えいただけますようお願い申し上げます。

・体調不良を感じられた場合は、スタッフまでお申し出願います。

・受付時に口頭にて健康状態のご確認をさせていただきます。ご協力をお願いいたします。

以上