

# 働く人のポジティブ・メンタルヘルス

～コロナ下だからこそ、自尊感情や幸福感を高めよう～

仕事（支援活動を含む）をしていると、部下を持つ人、持たない人に関係なく、問題は誰にでも起きます。一時的に落ち込んでネガティブな感情に押しつぶされないで心も身体も健康な状態でいきいきと働くために、熱意・没頭・活力の3つが整った「ワーク・エンゲイジメント」\*の考え方を活用していきます。

\*反対の状態はバーンアウト（仕事の熱意が低下して集中できず疲弊したストレス反応）。

[日 時]

2022年**3月19日**(土)

9:00～12:00 (受付: 8:30～)

[実施方法] **WEB形式 (Zoom)**

[定 員] **30名**

[対 象] 当協会会員  
※資格の有無は問いません。

[受講料] **3,000円(税込)**

[学習ポイント] **3ポイント付与**

※この研修は「みなし資格登録更新研修」には  
該当しません

[締切日] **3月15日(火)**

[申込方法]

- ①会員マイページよりお申し込みください。
- ②会員マイページからのお申し込みが難しい方は、宮崎事務所へお問い合わせください。
- ③いずれの申込方法においても、受講料を事前にご入金いただき、申込と入金そろった時点で受講確定となります。

[問合せ・申込先] (一社)日本産業カウンセラー協会九州支部 **宮崎事務所**

T E L : 0985-29-7200 メール : miyazaki@ counselor.or.jp

## ●●● 講師プロフィール ●●●

講師 : **工藤 智徳**(くどうともりの) 氏

- ・産業カウンセラー
- ・産業保健相談員・メンタルヘルス対策促進員  
(宮崎産業保健総合支援センター)
- ・元NPO法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター 所長

感情処理や交流分析  
(TA)、人格適応論、  
愛着のカウンセリングを  
用いた内面から変わる  
心理カウンセリングや  
社員教育や組織開発  
を企業(官公庁)・教育・  
地域の現場で実施。

