

令和 6 年 8 月

事業所各位

羽曳野市商工会
羽曳野市雇用開発協会
会長 原 誠

新入・若手社員対象のセミナーご案内

処暑の候、貴社（店）益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は当商工会並びに雇用開発協会の活動に格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、当商工会並びに雇用開発協会では、新入・若手社員に対して、メンタル不調にならないためには、自身はどんなことをすればよいかを学んでもらうことを目的に、セルフケア研修を下記の通り開催いたします。

ご参加下さいます方は、別紙申込書を 9 月 20 日（金曜日）までに FAX（072-956-1950）にてお申し込み下さい。

記

開催日時 令和 6 年 9 月 27 日（金曜日） 午後 2 時 00 分～午後 3 時 30 分

開催場所 LICはびきの（羽曳野市立生活文化情報センター）2階 大会議室

- 内 容
1. セルフケアの重要性
心の健康づくりの重要性を理解する
 - ① ストレスとは
 - ② ワークを通して自己のストレスに気づく
 2. ストレスへの対処、軽減の方法
メンタルヘルス維持増進のための実践方法を習得する
 - ① セルフケア・ストレスコーピングとは
 - ② ワークを通してセルフケアができるようになる

講 師 公認心理師・看護師・一般社団法人日本アンガーマネージメント協会公認講師・心匠セラピストシニア
上野 恵理子 氏

参加費 無 料

セルフケア研修受講申込書

(令和6年9月27日開催)

送信先 羽曳野市商工会 (羽曳野市雇用開発協会)

(住所 〒583-0854 羽曳野市軽里1-1-1 LIC はびきの)

(FAX 072-956-1950)

申込者連絡先

事業所名 _____

所在地 _____

電話番号: _____

FAX: _____

担当者名 _____

申込期限：令和6年9月20日（金）

参 加 者 氏 名

【講師プロフィール】 上野恵利子（うえの・えりこ）

大阪府出身。公認心理師・看護師・一般社団法人日本アンガーマネジメント協会公認講師・心匠セラピストシニア。



41歳で手に職無し慰謝料なし養育費なしで離婚。

一念発起して離婚と同時に看護学校に入学。3人の子どもの育てながら精神科看護師として13年、延べ3,200人の患者さんと関わる。心の回復力を高めることができれば、入院する人が減るのではと考えるようになり、在職中2014年からアンガーマネジメントとブリーフセラピーを中心とした心理学を学び、更には内科クリニックにも勤務して心と体の健康について学びを深める。

現在は病院や企業、教育機関で研修や講演、個人にカウンセリングなどを行っている。

主な研修：メンタルヘルス、セルフケア、アンガーマネジメント、パワハラ防止など。