



ストレス・マネジメント

～ストレスを感じる自分と仲良くなるヒント～

率直に言って、生きること自体がストレスです。ストレスを感じることなく生きることができる人は、非常に限られています。家庭でも職場でもストレスを感じる事が、いつか当たり前になり、ストレスで自分が不機嫌になっていることにも自覚がなくなってしまうことで、体調や人間関係が崩れやすくなってしまいがちですが、現代の私たちの課題ではないでしょうか？そして、多くの人はストレスを消去したいと思いがちですが、ストレスとはそれを感じる私たちの側に生じている問題なので、仮に環境を変えたとしても「自分とストレスの関係」を整理しなければ、やがて似たような出来事が繰り返され、再びストレスで疲弊してしまいます。ご自分の感じるストレスを整理・解析し、自分なりの生きやすさを見出すヒントについて、国内では数少ない専門の産業医として、長年職場のメンタルヘルス問題をサポートしてきた講師が皆様と一緒に考えます。ぜひご参加ください。

プログラム

- (1) ストレスがもたらす影響
- (2) なぜストレスを感じるのか？なぜ感情が沸き立つのか？
- (3) 自分の習慣や癖を確認する
- (4) 生きやすい自分を作るための自分ケア
- (5) まとめ・質疑応答など

※上記プログラムは、セミナー当日までに一部変更になる可能性もございます。

講師プロフィール

株式会社産業医大ソリューションズ
医師、エグゼクティブ・コンサルタント

クロキ ヒロアキ

黒木 弘明氏

平成16年3月産業医科大学医学部医学科卒。
日本鋼管福山病院、産業医科大学産業医実務研修センターを経て、一般財団法人西日本産業衛生会健康管理部長、保健企画部長、特定医療法人北九州病院グループメンタルサポート室室長を歴任。

その間、中小企業や官公庁、大手企業の産業医として、メンタルヘルス対策を含めた健康管理業務に従事。平成28年より現職。多くの国内企業のメンタルヘルス教育や、セミナー講師を担当している。

日本産業衛生学会認定産業衛生専門医。

開催日時・場所

2025年 **8月6日** (水) **オンライン**(Zoom) **定員 30名**
13:00～16:00

対象 ストレスを感じている人(新入社員～経営層のどなたでも)

受講料
会員：無料
非会員：1人 16,500円 (税込)
※非会員様は請求書を後日送付いたします。

主催 FFG経営者クラブ、福岡銀行、熊本銀行、十八親和銀行、
FFGビジネスコンサルティング

お申込み人数：1社2名様までの参加申込にてお願いいたします。
下記URLにアクセスの上、該当のセミナーのフォームからお申し込みください。
<https://www.ffgbc.com/seminar/>

お申込期限：開催日の5営業日前まで

お申込み
お問い合わせ先

TEL.092-723-2241
FAX.092-721-9258

株式会社FFGビジネスコンサルティング内
FFG経営者クラブ事務局
〒810-0001 福岡市中央区天神2-13-1
受付時間 9:00～17:00(但し、銀行休業日は除く)

ストレス・マネジメント

～ストレスを感じる自分と仲良くなるヒント～

お申込み方法

1.下記URLか右記の二次元バーコードよりアクセスの上、該当のセミナーのフォームからお申込みください。

<https://www.ffgbc.com/seminar/>

2.セミナー開催までにお申込み責任者様に「ご案内メール」をお送りします。



上記お申込みが難しい場合は、電子メールでもお受付しております。

電子メール 送信先: ffgkcj@ffgbc.com (FFG経営者クラブ事務局)

以下の情報をお送りください。

- ① 会員番号 ※ご不明な場合は未記入でも差支えございません。
- ② 貴社名
- ③ お申込み責任者様の氏名
- ④ ご参加者様の役職
- ⑤ ご参加者様の氏名(フリガナ)
- ⑥ 電話番号
- ⑦ 住所
- ⑧ お申込み責任者様のメールアドレス ※当日のご案内やZoomのURLをお送りするアドレスです。
- ⑨ ご参加をご希望のセミナー日程

ご注意事項

- 受講者お1人につき、パソコン又はタブレット1台をご用意ください。
- カメラとマイクを常時オンにして参加いただく講座です。
- 1社から複数名ご参加の場合は、それぞれ別室でご受講ください。(ハウリング等を防止するため)
- 当日は12時45分までにZoomへの入室を完了ください。
- キャンセル・ご変更の場合は、必ずFFG経営者クラブ運営事務局(092-723-2241)までご連絡ください。

ご留意事項

- ※ご記入いただきました情報は、FFG経営者クラブ、福岡銀行、熊本銀行、十八親和銀行、FFGビジネスコンサルティング、株式会社産業医大ソリューションズにおいて、本セミナーの円滑な運営のためにのみ利用させていただきます。
- ※当日のセミナーの入退室管理は、FFGビジネスコンサルティングが行います。
- ※セミナーの録音、録画は固くお断りいたします。
- ※セミナーへのご参加が不適当と判断した場合には、セミナーへのご参加をお断りする場合がございます。
- ※インターネット接続にかかる通信料は受講者の負担となります。
- ※通信環境は、光回線、かつ有線で接続できるPCと環境を推奨いたします。通信環境によっては、音声・映像が途切れる等、障害が発生する可能性があります。

お申込み
お問い合わせ先

株式会社FFGビジネスコンサルティング内

FFG経営者クラブ事務局

TEL.092-723-2241 FAX.092-721-9258

〒810-0001 福岡市中央区天神2-13-1
受付時間 9:00～17:00 (但し、銀行休業日は除く)