



メンタルヘルスと感情のセルフケア

～自分の内側からのケア～

パンデミックがおおよそ収束し、私たちは以前のような生活に戻りましたが、一方で今も変わらずストレスを感じている人は大変多く居られます。ご自身がストレスの影響を受けていることに気づかないまま仕事をする中で、よりストレスフルな問題を抱えてしまうケースもあります。ストレス社会と言われて久しいですが、自分のストレスや感情との付き合い方については、児童、学生、社会人が教育を受ける機会は少ない状況です。なんとなくのストレス解消ではなく、ストレスがなぜ私たちの中に生まれるのか？それはどんな影響を及ぼすのか？そして、私たちはどのように対処することができるのか？など、今回のセミナーではこれまで以上に内面的な問題に焦点を当てることで、より深いレベルでのセルフケアを皆様と一緒に考えて参ります。

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. 自分のケアとしてできること(案)
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。

開催日時
・場所

2023年

10月4日(水)
13:00～16:00

オンライン
(Zoom)

2023年

10月11日(水)
13:00～16:00

福岡会場 福岡銀行本店4階
セミナールーム
福岡市中央区天神2-13-1

開催方法

対面 1回
オンライン 1回

定員

会場開催 30名
オンライン開催 100名

対象

どなたでも・
FFG経営者クラブ会員様限定



講師プロフィール **黒木 弘明 氏** ●株式会社産業医大ソリューションズ エグゼクティブ・コンサルタント

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。

受講料

無料

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:全日程を通して1社2名様までの参加申込にてお願いいたします。
裏面の参加申込書をご記入の上、FFG経営者クラブ事務局宛にFAXにてお送りいただくか、ホームページにアクセスの上、『セミナー・研修会』の「募集中のセミナー」よりお申込みください。 <https://www.ffgbc.com/>

お申込期限:各開催日の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 (担当:岩谷・石丸)
受付時間 9:00～17:00 (但し、銀行休業日は除く)

お申込みは、このままFAXで

FAX 092-721-9258まで送信ください。

メンタルヘルスと感情のセルフケア～自分の内側からのケア～ 参加申込書

お申込み方法

1.参加申込書をご記入の上、FFG経営者クラブ事務局宛にFAXにてお送りいただくか、下記のホームページにアクセスの上、『セミナー・研修会』の「募集中のセミナー」よりお申込みください。

FFGビジネスコンサルティングホームページ <https://www.ffgbc.com/>

2.セミナー開催日4営業日前に、ご登録いただいたメールアドレスにセミナーの詳細をお送りします。



FFG経営者クラブ会員番号

※以下の全ての項目をご記入ください。※全日程を通して1社2名様までの参加申込にてお願いいたします。

貴社名			業種		
ご住所	〒 -				
お申込責任者様	所属		氏名		
メールアドレス					
TEL			FAX		
参加者氏名	役職	氏名	ご参加希望日の頭部の□にチェックをお願いいたします。		
		フリガナ	2023年 ☐ 10月4日水(オンライン) ☐ 10月11日水(福岡)		
参加者氏名	役職	氏名	ご参加希望日の頭部の□にチェックをお願いいたします。		
		フリガナ	2023年 ☐ 10月4日水(オンライン) ☐ 10月11日水(福岡)		
該当の方は□にチェックをお願いいたします。 ☐ Sustainable Scale Index利用者であり、人財育成・研修応援プランの特典利用である。					

■各ご注意事項をお読みになり、頭部の□にチェックをお願いいたします。

ご注意事項

【会場参加の場合】

- ☐ お申込責任者さまへ電子メールにて受講票をお送りいたします。当日、受付まで必ずご持参いただき、ご提出ください。
- ☐ 当日は12時30分より受付を開始いたします。
- ☐ 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。
- ☐ 体調がすぐれない場合は、ご参加をお控えください。

【オンラインご参加の場合】

- ☐ 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。
- ☐ 同一会場から複数名が受講される場合、ハウリング防止のため、マイク付イヤホン又はヘッドセットでご参加ください。
- ☐ 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)

(担当:岩谷・石丸)