



ストレス・マネジメント

～他人も自分も責めずに前を向こう～

明日への希望どころか今ストレスを感じる、常に転職したい気分、幾度となく環境を変えてみたもののストレスが減らない、そんなお声を聴くようになって久しくなります。職場あるいはご家庭など、人間どうしが接する時に感じるストレスの大半が「相手に変わってほしい」もしくは「自分がダメだと思う」という気持ちに根ざしていますが、その考え方や考え癖こそがストレスの源になっているかもしれません。同じアプローチは同じ結果を生みますが、貴方が感じているストレスに新しい視座やアプローチ、さらにセルフケアが必要な時が今なのかも知れません。ストレスを感じている「自分」へのアプローチについて、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。

Program

- ① ストレスがもたらす影響
- ② なぜ他人や自分を責めたくなるのか？
- ③ 働く人に必要な「具体的な休息方法」とは？
- ④ 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

2026年
5月19日 火 13:00～16:00
オンライン (Zoom)

開催方法 オンライン 1回

対象 ストレスのセルフケアにご興味のある方
(新入社員～経営層どなたでも)

定員 50名

Profile

● 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

【略歴】

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

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 ～他人も自分も責めずに前を向こう～

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相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)