

2018年10月22日

心理相談員様  
健康保険組合理事長様  
人事・労務・厚生担当様

九州心理相談員会  
会長 田中 伸明

### 2018年度九州心理相談員会第4回研修会等のご案内

仲秋の候、各位お変わりなくお過ごしのこととお慶び申し上げます。

さて、第4回の研修会では、福岡を中心に「笑いヨガ」の指導者としてご活躍されている、健康運動指導士の佐藤昌久先生にご講演いただきます。既にメディアにもご出演されており、ご存じの方も多いと思いますが、地域や企業、各種イベントなど様々な場所で精力的に講演活動に取り組まれている先生です。当日は実技と講義の構成ですので、是非「笑い」のスキルと知識を習得し、日々の活動にお役立ていただきたいと思います。

午前中の事例研究会は、事前準備は必要ありません。気楽な気持ちでたくさんの方にご参加いただきたいと考えています。

また、度重なるお願いで恐縮ですが、今年度より各案内をメール配信に切り替えております。まだご登録がお済みでない方は、九州心理相談員会の新HPからメールアドレスの登録をお願いいたします。

#### 記

1. 日 時 2018年11月24日(土)10:00～16:40 (昼休み12:00～13:30)
2. 場 所 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前3-19-5  
博多石川ビル 6階会議室 管理会社「日本ビルコム」 ☎092-412-8848
3. プログラム  
10:00～12:00 事例研究会 (1単位)  
※ 事例提出希望の方は、事前にご連絡ください。  
アドバイザー 真船浩介先生 (産業医科大学産業生態科学研究所精神保健学研究室助教)  
13:30～16:40 研修会 (2単位)  
『感情処理の「笑いと運動」～カタルシス効果のプログラミング～』  
講師 佐藤昌久先生 (ウェルネスサポート代表)  
※軽く体を動かしますので、動きやすい恰好でご参加ください。  
また、水分、タオル等は必要に応じて各自ご用意ください。
4. 参加費 九州心理相談員会 正会員・賛助会員：3,000円 、非会員：6,000円  
事例研究会は会員のみ参加可能 参加費：500円
5. 後 援 福岡産業保健総合支援センター
6. 申し込み 11月21日(水)迄  
(※原則、HPからの申し込みとさせていただきます)

【九州心理相談員会新HP】 <https://www.kyushu-shinri.com> ⇒「研修会参加申込み」で受付

※ 新HPから申し込めない場合のFAX送付先：092-606-5140 (FAX専用)

今年度からFAX番号が変更になっています。ご注意ください。

(佐藤先生よりメッセージ)

ココロのスペシャリストの皆さまへ

この機会を待ち望んでおりました！私は大学院まで運動生理学が専門でしたが、その先で行きついたことがあります。それは「ココロが動かねばカラダは動かない」という事です。

精神疾患が4大疾病に加わり5大疾病となり(H23)、うつ病治療に運動療法ガイドライン記載(H24)、企業のストレスチェック開始(H27)という流れの中で、ココロとカラダはヒトの健やかさを維持増進させる正に両輪であると考えます。

その両輪を動かすエンジンに「お笑いではない笑い」のプログラミングを！当日はアイスブレイクにも活用できる簡単3ステップ実技や、-43kgのダイエット事例もご紹介します。

心からの笑顔にこだわる必要はありません。その日から、つくり笑顔からのコミュニケーションを始めたいくなる事は間違いありません！

