

2020年1月18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

2019年度 九州心理相談員会 第5回研修会のご案内

2020年、東京オリンピック・パラリンピックへの期待の中で迎えた新年を、皆様はどのようにお迎えでしたか。令和になって初めての新年であり、地球規模的な災害が多い年、またアフガニスタンの生命の支援を続けておられた中村哲医師の銃撃による悲しいニュース、イランとアメリカの一発発動的な様相にますます混乱していく政治闘争、それに伴う経済戦争等々、国内外のニュースは厳しい現実がつけられ、楽しいニュースが少なくなっているこの頃です。

本会も平成4年に創立されて以来、産業保健を中心に精神保健や心理技術など広い領域で研修を行っておりますが、今回は初めて虐待についての研修で、斎藤陽子先生からの新しい知見を頂き出席者の皆様からの反響がとても大きく、深刻な社会的問題についても発展しつつある知識と正しい理解が必要であると認識させられた内容でした。

さて今回は、昨年おこなった笑いのリラクゼーションの要望が多かったので、再び佐藤昌義先生にご登壇頂いております。前述したような厳しい情勢の中で生き抜くために欠かせない人間の知恵である「笑い」と究極のリラクゼーション法ともいわれる「ヨガニドラ」も組み合わせる楽しい研修です。寒い中、心も体も暖まりましょう。

そして事例研究会は、真船浩介先生のご指導です。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。

さらに、初企画のランチ交流会をいたします。参加費500円で、会員の方同士で気軽なトークが楽しめる会を計画しました。お弁当は準備しますので、参加希望の方は同時にお申し込みください。

記

1. 日 時 2020年2月8日(土) 10:00~16:40
2. 場 所 博多石川ビル6階会議室
3. プログラム
10:00~12:00 事例研究会(1単位) ※会員限定。事例提出希望の方は、メールでご連絡下さい
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)
12:10~13:10 ランチ交流会
13:30~16:40 講義研修会(2単位) 「笑いヨガ&ヨガニドラでリラックス妄想力！」
講師 佐藤昌義先生(ウエルネスサポート代表)
4. 参加費
事例研究会：会員のみ参加可能 参加費：500円
講義研修会：九州心理相談員会正会員・賛助会員：3,000円、非会員：6,000円
ランチ交流会：九州心理相談員会 正会員・賛助会員：500円
5. 申し込み 2020年2月6日(木) (ランチ交流会のみ2020年2月4日(火)迄)
※原則、HPからの申し込みとさせていただきます
6. 後 援 福岡産業保健総合支援センター、九州・福岡健康経営推進協議会

【九州心理相談員会HP】

<https://www.kyushu-shinri.com> ⇒ 「研修会参加申込み」で受付

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

※ FAX用紙はホームページにあります。

佐藤昌義先生よりのメッセージ

ココロのスペシャリストの皆さまへ【第二弾】

二回目のご依頼をいただき本当に光栄です。

昨年は「お笑いではない笑い」、

「つくり笑顔からのコミュニケーション」

といった内容でしたが、今年はリラクゼーションと

いうお題を頂いております。

ある精神科医が、うつ病と睡眠不足は直結していると言われていました。また、以前ある学会で睡眠の専門医であるシンポジストに私は質問しました。

「よき睡眠の為のよき運動とは?」。回答は一言! 「有酸素運動です」。

私が狙った回答を得て、参加者から「グッジョブ」と褒められました。

今回は、有酸素運動とリラクゼーション「ヨガニドラ（寝るヨガ）」を

強調したプログラムを体感いただきたいと思います。



研修会場案内図
博多駅より徒歩6分

