

無料

今日からできる 仕事のストレス軽減・基本のキ

～ 臨床心理士・公認心理師の私が行っているストレス対処法を伝授します～



仕事や人間関係で「心が疲れたな…」と感じる場面ありませんか？

本セミナーでは、「今日からすぐに使えるストレス軽減法」を、基本のキから分かりやすく解説します。ストレスの正体と仕組みを学び、具体的なリラックス法を体験的に習得いただけます。

専門家から直接心のセルフケアを学び、心穏やかな毎日を送るヒントを見つけてみませんか。

日時

10/22 (水) 18:30～20:00

会場

IPCビジネススクエア & オンライン

定員

会場 **20**名 オンライン **30**名

お申込みは
こちらから



こんな方におすすめ

- ・仕事のプレッシャーや人間関係でストレスを感じている方
- ・最近、心身の疲れが取れにくいと感じる方
- ・ストレスの原因や対処法がわからず、モヤモヤしている方
- ・すぐに実践できるリラックス法を知りたい方
- ・従業員のメンタルヘルスケアに関心のある管理職・人事担当者の方
- ・ポジティブな気持ちで仕事に取り組むためのセルフケアを学びたい方

講師

親子かんがるー相談室
臨床心理士・公認心理師

佐藤 香澄 氏



2024年より新潟市在住。宮城県仙台市出身。東北大学大学院教育学研究科修了 修士（教育学）、臨床心理士、公認心理師。

在学中は臨床心理学を中心に心理学について幅広く学び、ストレスへの対処方法や、対人コミュニケーションについて研究を行う。修了後は児童相談所児童心理司、小中高スクールカウンセラー、自治体の発達支援相談員として、子ども、保護者、園や学校をはじめとする関係機関を対象とした相談業務に携わり、また、オンラインカウンセリングサービスで成人を対象として、家族関係、職場の人間関係、ストレス、感情のコントロールなど多様な困りごとについて相談を受けてきた。

現在は自治体などで子どもの発達支援に携わりながら、子どもを持つ保護者や支援者を対象としたオンラインカウンセリングサービス『親子かんがるー相談室』を運営している。