

# 職場 の

# メンタルヘルス

～コロナ禍のメンタルヘルスを考える～

“しなやかな心”でコロナ禍を乗り越える方法をお伝えします  
ストレスケアのヒントがきっと見つかります

参加  
無料

日時

令和3年10月30日(土) 14:00~16:30

会場

台東区民会館9階 特別会議室(特)

定員

50名(事前予約制・先着順)

講師

衛藤 信之 氏

日本メンタルヘルス協会 心理カウンセラー

内容

自己肯定感を高めたい人。  
コミュニケーション能力をアップしたい人。  
自分は何が得意なのか分からない人。  
少しでも今よりも良くなりたい人。  
心理テストを使って、メンタルタフネスを高める方法を学びます。

※雇用保険を受給している方は、受給資格者証をお持ちください。



衛藤  
信之

NOBUYUKI ETOH  
Psychological counselor

電話・申込フォームよりお申込みください

お申込み時  
確認事項

- ①講座名
- ②参加者氏名
- ③年齢
- ④住所
- ⑤電話番号
- ⑥メールアドレス
- ⑦就業の有無
- ⑧雇用保険受給の有無

申込フォーム



台東区役所  
産業振興課 雇用担当

03-5246-1152  
(受付時間 平日8:30~17:15)

※お申込み後、参加できなくなった  
場合はご連絡ください。

# 講師のご紹介

多くの一部上場企業から「**今までの研修で一番、参加者に変化がみられた**」と全国で反響を呼び、年間300回を超える企業研修を受け持ち東奔西走している。また、各地で開催されている心理学の教室はキャンセル待ちが続いている。

自身は、子どもの頃から家庭環境に恵まれず、義理の母の自殺の第一発見者になって以来、真の人間の関係性を知りたいと願い、心理学、哲学、行動科学を学ぶ。そして、そのような悲しみはトラウマになるという考え方を良しとせず、その生い立ちを生きるエネルギーに変えている。

## 感染拡大防止のためのお願い

- ・今後の感染拡大の状況によっては、セミナーが中止・延期となる場合があります。
- ・当日はマスク着用でお越しください。会場での感染防止対策にご協力ください。体調不良の方は、参加をご遠慮ください。
- ・万が一、感染が発生した場合は、申込時の氏名や連絡先を保健所等の公的機関へ提出することがあります。あらかじめご了承ください。
- ・区のホームページに「参加者の皆様へのお願い」を掲載しています。ご不明な点がございましたら担当までお問い合わせください。

## 会場案内

台東区民会館 9階  
特別会議室(特)

台東区花川戸2-6-5

- ①東武線浅草駅 正面改札口から徒歩5分
- ②東京メトロ銀座線浅草駅 7番出口から徒歩5分
- ③都営浅草線浅草駅 A4出口から徒歩8分
- ④つくばエクスプレス線浅草駅 A1番出口から徒歩9分
- ⑤都営バス 二天門停留所下車すぐ
- ⑥台東区循環バス“めぐりん” 二天門停留所下車すぐ
- ⑦台東区循環バス“ぐるーりめぐりん” 花川戸停留所から徒歩3分

