



# メンタルヘルス基礎講座

(ゲートキーパー修了認定付)



## ◆ 講座の目的

この講座は、よりよくより豊かに生きたい現代人にとって必要不可欠な、メンタルヘルスについて基本的な知識を身につけるための講座です。受講により自分自身の心身の健康を促進させることはもとより、ご家庭や職場等身近な方々の心身の健康に気づいてあげられる、「ゲートキーパー」としての知識と実践方法を身に付けることができます。

自分自身、相手、私たちを取り巻く環境によりよい影響力を発揮できるスキルを学びましょう！

## ◆ 実施要領

日 程	2017年10月より 10:00~12:00 (2時間)
場 所	ココプラザ 7階 または 8階
受 講 資 格	どなたでも受講できます。どこからでも受講できます。 全回修了後 ゲートキーパー修了証をお渡しします。
受 講 費	¥3000/回(税込) + 資料代 ¥7000(税込)
テ キ ス ト	①やる気スイッチ(Dr.鈴木文織著) ②咄嗟の時の心理学(Dr.鈴木文織著) ③ゲートキーパーテキスト(NPO 法人アティスカウンセリング協会編)
定 員	15人
講 師	NPO 法人アティスカウンセリング協会 理事長 岸本隆子
お 申 込 み	同上

## ◆ プログラム

日 程*	内 容	日 程*	内 容
1 2017/10/1 (日)	『咄嗟の時の心理学』 パニックの原点	7	
2 2018/1/28 (日)	パニック行動に至るメカニズム	8	
3 2018/3/11 (日)	パニックに強くなる方法	9	
4 2018/4/22 (日)	パニックの克服事例	10	
5 2018/5/6 (日)	パニックに陥った人の救済法	11	
6 2018/6/3 (日)	パニックの深層	12	

\*日程は決まり次第掲載いたします。