



# NPO法人日本交流分析協会静岡支部 真夏のセミナー

公認心理師・臨床心理士・産業カウンセラー&ジャズ・ボサノバシンガー

インストラクター参加  
1ポイントカ

## 押川 聖子

### ストレスに強くなるために ～セルフケアの実践と交流分析～

集合研修  
+  
Zoom  
+  
オンデマンド配信



#### 【押川聖子先生 プロフィール】

神奈川大学保健管理センターカウンセラー、公認心理師・臨床心理士・産業カウンセラー。1988年明治大学文学部文学科日本文学専攻卒業。企業秘書を経て、研修講師として独立。東京富士大学短期大学部、自由が丘産能短期大学などでも講師を務める。2006年目白大学大学院心理学研究科臨床心理学専攻を卒業後、2007年より現職。2015年まで横浜労災病院「勤労者心の電話相談」相談員も務め、現在は横浜労災看護専門学校等でも講師を務める

#### 【セミナー概要】

QOL (quality of life: 社会的な生活の質) の高い生活を送るためには、メンタルヘルスへの理解を深めるとともに、ご自身のストレス耐性を高めることも大切です。「メンタルヘルスは自ら獲得する」という視点で、自分に合ったストレスケアの方法を見つけましょう！

マインドフルネスのお話と共に、ジャズシンガーライターである先生の素敵な歌声も聴くことができ、癒しの時間を過ごせます♪



著書紹介「ストレスマネジメント～実践的セルフケア～」(新興医学出版社)からお話していただきます。  
※本の購入はセミナーには不要です。

インストラクターはもちろん、1・2級の方でもとても分かりやすいセミナーとなっております。ぜひご参加ください！

## 2023年8月6日(日)

13:30～16:30(受付開始13:15～)

会場: **コンベンション沼津(プラザヴェルデ沼津内)**  
2階 201会議室

参加費: **3,500円**

定員: 現地会場30名+リモート30名+オンデマンド配信受講

申込先: 静岡支部事務局(折り返しメールいたします。)

(右記QRコード又は[info@ta-shizuoka.com](mailto:info@ta-shizuoka.com)へ)

※お申込者のご都合により欠席の場合は自動的にオンデマンドの配信になります。  
お早めに事務局までご連絡下さい。

申込み〆切  
7/23(日)まで



申込先QRコード

