

「健康セミナー」



新型コロナ禍におけるメンタルケア

～with コロナを生きるために～

新型コロナウイルス感染拡大をきっかけとするこころの病が増えています。ワクチン接種も始まり光は見えてきていますが、長引くコロナ禍によるストレスは心身に悪い影響を与えています。今回のセミナーでは、ストレスチェックをして心の健康度を確認。新型コロナ禍による代表的なこころの病を理解し、こころの健康を保つためのコツや効果的なストレス対処法を学びます。with コロナの時代を生き抜くための術を学び、心身ともに健康な毎日を過ごしましょう！！

【日 時】 令和3年3月5日（金）午後1時30分から3時30分

【場 所】 東海市立商工センター 3階 中会議室

【定 員】 20人（定員になり次第締め切ります）

【参加費】 無 料

【講 師】 NPO法人コアカウンセリング支援協会 理事長
株式会社らくらくカウンセリングオフィス 代表取締役

公認心理師 宮崎 勝博 氏



講師プロフィール 宮崎 勝博 愛知県出身 1973年生まれ

公認心理師（第743号）精神保健福祉士（第40562号）社会福祉士（第17890号）
社会福祉法人にて相談業務・介護・人事労務管理業務に従事。メンタルサポートの必要性を痛感し2007年メンタルサポート事業会社（株）らくらくカウンセリングオフィスを設立。2012年NPO法人コアカウンセリング支援協会理事長に就任。医療・福祉・企業・自治体など様々な分野で心理カウンセラー・講師・コンサルタントとして活躍中



【申込み】 令和3年2月26日（金）までに

商工センター ☎0562-33-7772 へ

主催：東海市・東海商工会議所