

こころの健康セミナー

あなたの心は「柔軟性」がありますか？
毎日を元気に過ごしていくために
知って得する心の健康についてお伝えします！

ご自身の思考のパターンを振り返るとともに
メンタルヘルスやストレスコーピングについての
正しい知識を公認心理師から学びませんか？

講師：公認心理師 澤村 直樹氏

日時：令和7年9月18日(木)
13時30分～15時30分

場所：保健センター2階 研修室

対象：大磯町在住・在勤の方
先着30人

申込：8月1日(金)から開始

申込方法：電話または窓口

問い合わせ：大磯町町民福祉部
スポーツ健康課

☎61-4100(内線310)



【講師プロフィール】

- ・公認心理師
- 相手の伝えたいことに耳だけでなく心を傾ける「傾聴」を広める団体「アクティヴリッスン」代表
- ・日本傾聴ボランティア研究センター 理事長
- ・NHK学園「傾聴講座」総監修・指導
- ・立川ARTレディースクリニック 心理カウンセリング担当。

【著書】

- 「<聞き上手>の法則」 NHK出版
- 「損しない人のほめ方の法則」 角川出版
- 「アクティヴ・リッスン!～聞く力を武器にする～」すばる舎
- 「聞き上手のレッスン」 NHK出版