

# 自分を大切に、ラクに生きるコツとスキル

□ストレスを感じている □人間関係がうまくいかない □何をするにもおっくうで、やる気がでない □自分の人生、このままでよいのかと思うが、どうして良いのかわからない

□自分のやりたいことがはっきりしない □自分を愛せない □最近体調が悪い

□やろうと思っているのにできないことがある・やめたいのにやめられないことがある

※一つでもチェックがついたあなた、解決のヒントはこのセミナーにあります。

厳しいストレス環境に生きる現代人の三大悩みは、「人間関係、健康、お金」といわれています。その悩みを解決するヒントは、あなたが持って生まれ、そして生涯変わることのない「遺伝子気質」にあります。

あるがままの気質を知り、認め、受け入れる、それを生かす方法を学ぶことで、ストレスから解放され、これからの自分の人生を科学的に変えていくことができます。

本講演会は、最新の科学的知見に基づき明快に説明します。宗像会長はテレビ番組にも数多く出演され、とてもわかりやすい説明が好評です。

**日時・講師**：2013年6月15日(土) 受付開始 12:30

13:00-14:30頃 第一部 「**子供の気質を活かした上手な子育てについて**」

NPO法人ヘルスカウンセリング学会公認講師 矢島京子氏

14:40-18:00頃 第二部 「**自分を大切に、ラクに生きるコツとスキル**」

NPO法人ヘルスカウンセリング学会会長 宗像恒次氏 (略歴は裏面参照)

**会場**：かでる2・7 5階 520研修室 札幌市中央区北2条西7丁目

<http://homepage.kaderu27.or.jp/index.html> 有料駐車場は台数制限があります

**参加料**：3,000円(税込) おつり銭のないようご協力のほど、お願いいたします。

**定員**：80名

**申込方法**：裏面申込書参照の上、FAX・メールのいずれかにてお申し込みください。

電話での申し込みはお受けできません。また参加券は郵送いたしませんのでご了承ください。

**申込締切**：6月1日(金)必着

**勉強会**：翌6月16日(日)に矢島京子講師指導による勉強会を開催いたします。

カウンセリング体験をご希望の方もぜひご参加ください。(9時~16時頃の予定)

詳細は講演会場にてご案内いたします。

**主催**：NPO法人ヘルスカウンセリング学会 北海道支部 **共催**：NPO法人ヘルスカウンセリング学会

■ **お申込・お問合せ先** ■ E-Mail: [ahc\\_hokkaido@pony.ocn.ne.jp](mailto:ahc_hokkaido@pony.ocn.ne.jp)

FAX: 011-642-4288 お問い合わせの場合は必ず連絡先の記載をお願いいたします。

〒064-8557 札幌市中央区円山西町4丁目7-25 札幌西円山病院 薬剤部気付

NPO法人ヘルスカウンセリング学会 北海道支部 支部長 山田英俊

※お問い合わせ等に関する回答には、多少時間がかかることもありますのでご了承ください。

## 講師略歴

1948年 大阪府豊中市生まれ

1973年 東京大学大学院修了

保健学博士（東京大学大学院医学系研究科）

社会学修士（東京大学大学院社会学研究科）



### <経歴>

筑波大学大学院教授 人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻長

世界保健機関(WHO)エイズ世界対策局顧問

世界保健機関(WHO)薬物依存局顧問

厚生省 HIV 感染者カウンセリング検討会委員

国立精神・神経センター精神保健研究所社会文化研究室長

カリフォルニア大学神経精神医学研究所客員研究員

日本学術会議行動科学研連委員

ハーバード大学医学部客員研究員

兵庫県人事委メンタルヘルス検討会委員長

日本公衆衛生学会評議員

日本保健医療行動科学会会長

### <受賞>

Top 100 Health Professionals 2010, Cambridge, England

世界的に顕著な学術的貢献で、MARQUIS Who's Who in the World、USA 2010に収載

Outstanding Intellectuals of the 21<sup>st</sup> Century Award, England を受賞する

### <現在>

筑波大学名誉教授

健康行動科学研究所所長

特定非営利活動法人ヘルスカウンセリング学会会長 <http://www.healthcounseling.org/>

日本精神保健社会学会会長

千葉県スクールカウンセラー・スーパーバイザー



## 2013年6月15日(土) 第15回 ヘルスカウンセリング特別講演会の参加申込書

氏名:	E-Mail:
住所:〒	TEL
勤務先・職種:	
勤務先所在地:〒	

※ 上記必要事項をご記載の上、**FAX (011-642-4288)** をいただくか、メールでお送りください。

※ 電話では受け付けできませんのでご了承ください。