

セルフメンタルケアをはじめよう ～自分の心の健康のためにできること

「最近、なんだか心が疲れている気がする…」
そんな風に感じたことはありませんか？

日々の生活の中で、気づかないうちに
少しずつストレスが溜まっていることがあります。

まず自分でできる『初動対応』について
お話したいと思います。

体だけでなく心も健康に過ごすために、
自分で自分の心をいたわってあげましょう。

自分に合ったセルフメンタルケアの方法を
身につけるきっかけ作りをしてみませんか？



講師

職場科学研究所
産業カウンセラー 末松 佑深 氏

視聴期間

3/5 (木) ～3/30 (月)

受講方法 YouTube動画配信にて視聴 (90分程度)

対象 区内在住、在勤、在学の方

申込 右の二次元コードまたはお電話より
お申し込みください。

受付期間：3/5 (木) ～3/30 (月)



お問い合わせ

- 【内容について】 職場科学研究所 [✉gyoumu@da-consulting.jp](mailto:gyoumu@da-consulting.jp)
【申込について】 新宿区子ども家庭部男女共同参画課 ☎03-3341-0801
(受付時間：日祝を除く8:30～17:00)
【主催】 職場科学研究所、新宿区子ども家庭部男女共同参画課

すえまつ ゆうみ
講師 末松 佑深 氏



岐阜県出身。
関西学院大学文学部総合心理科学科卒業後、
大手IT企業に就職。

IT関係の従事者にメンタルケアが必要な方々が
多くいることに興味を持ち、産業カウンセラー資格を取得。

職場での適応に悩む相談者の方々に日々向かい合い、
相談対応を行ってきた。
現在は企業の相談窓口のカウンセリング業務に従事し、
メール対応や直接対面での面談対応を行っている。

モットーは、相談者の心に安心な距離感を保ちながら
寄り添うこと、相談者の言葉に誠実に向かい合うこと。

団体プロフィール 職場科学研究所

企業におけるメンタルケア研修の実施、メンタルケア対応、
個人の適応障害に対する対応等を行っている。

またコンプライアンスやハラスメント、コミュニケーション
に関する勉強会や研究会を実施し、知識向上及び
得た知識を企業や地域の皆様へお伝えするために
研修等の活動を行っている。

その他ウィズ新宿で開催の講座のご案内はこちら



お申込みの際にお伺いする個人情報、①講座開催の予約確認、②突発的事情による中止などの連絡、
③講座実施方法の連絡、④受講者の年代に合わせた講義の準備にのみ使用し、それ以外の目的では使用しません。