

精神保健福祉士のための セルフケア研修

日頃の業務の中はもちろん、環境の変化があった後は特にストレスを感じることはありませんか？「まさか自分が…」と置いていませんか？専門職だからこそ、セルフケアが疎かになっているかも知れません。

今年度第1回目の研修会では、予防的な取り組みとして、セルフケア研修を企画しました。メンタルヘルスの専門職である私たち自信が心の健康を保つために、大切ななこと、必要なことについて、一緒に考えていきましょう。

日時：令和6年5月25日（土）13時～15時30分（予定）

開催：会場（伯耆しあわせの郷大会議室）・

Zoomとのハイブリッド開催

懇親会：17時より オシドリにて（90分飲み放題・5000円）

※研修会修会欠席の方でもご参加可能です

研修会・懇親会についても、総会と同じWEBフォームにてお申込み下さい

- ・ **講演** 一般社団法人森とこころの研究所
春日未歩子氏（講師紹介は裏面をcheck!）
- ・ **グループワーク** 属性が近い方同士での構成を予定しています
- ・ **まとめ**

お問い合わせ

鳥取県精神保健福祉士会 事務局 前川・河本・飯田
682-0023 鳥取県倉吉市山根43 倉吉病院地域連携室内
電話0858-26-1190（直通）0858-26-1011（代表）

春日 未歩子(かすが みほこ)氏

一般社団法人 森とこころの研究所 代表理事



<資格>

精神保健福祉士/日本精神保健福祉士協会 認定スーパーバイザー
公認心理師
2級キャリア・コンサルティング技能士
ICC 国際コーチ連盟認定コーチ
SST普及協会 認定講師

<役職>

日本精神保健福祉士協会 産業分野プロジェクトリーダー
日本産業精神保健学会 編集委員
NPO 森林セラピーソサエティ 理事

<論文>

Kawakubo, A., Kasuga, M., Ito K., Komazawa M., & Oguchi T. (2015)
Effects of short-stay vacation on the mental health of Japanese employees, Proceedings of the 21th Asia Pacific
Tourism Association Annual Conference, pp.351-360. Kuala Lumpur, Malaysia

<著書>

「メンタルヘルス・マネジメント検定試験Ⅲ種セルフケアコース 過去問題集」(中央経済社)

<受賞>

翠会ヘルスケアグループ地域精神保健学会 2018 年 特別賞
日本産業精神保健学会 2019 年 島悟賞
21th Asia Pacific Tourism Association Annual Conference ベストペーパー賞

和光大学人文学部人間関係学科卒業。

東京大学医学部精神医学教室デイホスピタル研究生として2年間の研修ののち、医療法人社団翠会成増厚生病院に入職。SST、家族グループなど、集団精神療法を中心に立ち上げ運営を行う。同病院の外来部門であるこころのクリニックになります。地域精神保健に従事。平成17年に株式会社ジャパンEAPシステムズに異動。企業や自治体のメンタルヘルス対策に取り組み、セルフケア・ラインケア研修500件、精神的不調による復職支援400人、リワークグループの立ち上げと運営を行ってきた。2012年から子会社の株式会社グリーンドックに出向、自然環境を活用して心身を整えるプログラム付き宿泊施設「保健農園ホテルフフ山梨」(山梨県山梨市)を立ち上げ9年間運営。2018年に日本唯一のスパ&ウェルネスアワードである「クリスタルアワード」でイノベーション部門賞を受賞した。その後、コロナ禍の影響により、2021年3月で閉館となったため、2021年5月に森とこころの研究所として独立する。

2023年1月に法人化、一般社団法人森とこころの研究所の代表理事となる。森と人をつなげ、心の健康と成長を促し、自らの力をのびのび発揮して自然体で生きられるサポートを行っている。