

カウンセラー・管理職・人事担当者必見！

メンタルヘルスと食の関係

主催：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 研修部

毎日の食はカラダを作る源であり、そのカラダとこころは密接な関係にあります。バランスのとれた栄養や適切な食生活は、身体だけでなくこころの健康維持においても重要な役割を担っています。

実際にメンタル不調の面談では、まず睡眠や食事という日常生活の生命維持バランスの乱れについて語られることが多いのではないのでしょうか。この講座では、日常生活の乱れが心身に重要な影響力を持つ「食」について、専門家より栄養学の正しい知識とメンタルに与える影響について学び、二次予防およびセルフケアの支援に役立てることができます。カウンセラーだけでなく、人事担当者や管理職として、職場でのアプローチも学びます。皆さまのご参加をお待ちしております。



日 時	平成29年12月9日（土）9：30～12：30	
会 場	埼玉会館 5C JR浦和駅（西口）下車 徒歩6分 〒330-8518 埼玉県さいたま市浦和区高砂 3-1-4 電話：048-829-2471（代）	
ね ら い	栄養学の正しい知識、食とメンタル不調の関係を学び、二次予防とセルフケアの支援といったカウンセリングを行う上でのブラッシュアップを目的とする。	
内 容	<p>多い月で150名程の食事相談に応じている食の専門家による、豊富な事例を通してわかりやすく学べる座学に、食事を切り口にしたカウンセリング時のアプローチなどグループワークを通してさらに理解を深めます。</p> <p>◎食と健康 / ◎栄養学とは / ◎食がメンタルに与える影響 ◎ワーク：事例検討 / ◎カウンセリング時のアプローチ ◎チームワークと専門家の支援</p> <p>※途中、健康運動士ならではの座ったままでもできる簡単なストレッチも体験します。簡単なリフレッシュがメンタルへ影響を与えていることを体感できます。</p>	
講師紹介	<p>山本 純美 先生 おちゃぶ研究家、管理栄養士、健康運動指導士</p> <p>大学卒業後、給食会社、病院に勤務する中で、予防の大切さをより広く伝えたいと予防医学の世界へ。地方自治体、スポーツクラブ、企業、クリニックにて栄養指導、健康教育、研修講師を通して予防活動を行っている。</p> <p>延べ1万人以上の方と「食」と「健康」で関わり感じたこと、学んだことから、食卓の再創、食卓をつなぎ、愛があふれる食卓を増やそうと、おもてなしびよりを立ち上げ、オリジナルの食育プログラムのおちゃぶ®教室を開催している。また、オーダーメイド型の食サポートもスタートさせる。カロリーや栄養素視点のアプローチだけではなく、文化、地域、こころなど暮らし・食卓の視点からの食サポートを行っている。</p> <p><これまでの講演・研修実績> 兵庫県、兵庫県健康財団、相生市、大阪市共済会、京都府教職員互助組合、関西電力神戸支店、企業健保、栄養士向け勉強会、特定保健指導実施者研修他</p>	
受講資格	どなたでもご参加いただけます。	
受 講 料	会員価格 4,000円 非会員価格 4,500円	更新ポイント 3ポイント
定 員	22名（先着順、定員になり次第締切）	研修スタンプ：1コ
募集期間	～平成29年11月9日（木）※募集期間終了後のお申し込みについては事務局までお問い合わせください。	



＝ F A X 申込用紙 ＝
 FAX 048-823-7807

※募集案内によっては専用申込用紙にてお申込みいただくものもございます。その場合には募集案内裏面の申込用紙をご利用ください。

申込講座名	S56 カウンセラー・管理職・人事担当者必見！ メンタルヘルスと食の関係			開催日 12月9日(土)
ふりがな		会員 NO		
氏名		所属支部		
ご住所	〒			
TEL (携帯・固定)				昼間の連絡先をお願いいたします
FAX				申込結果の通知をいたします
E-mail				
受講料振込み日	年	月	日	通信欄

振込先	埼玉りそな銀行 浦和中央支店 普通 5158785 ｼﾞ) ﾆｯｼﾞﾝｷﾞ ﾖｸｶﾝｾﾗｰｷﾞｻｲ ﾉｶﾝﾄﾞｳﾌﾞ 口座名義：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部
-----	--

○取得した個人情報、各研修の運営等のほか、協会主催の各種講習会等の案内、アンケート・調査の依頼、お問合せに対する回答等のお知らせを行なうために必要な範囲内で利用させていただくことがあります。また、取得した個人情報は、法律上提供しなければならない場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、目的の範囲を超えて利用したり第三者に開示・提供することはいたしません。

○キャンセル、振替等

- 講座開催日の1ヶ月前の応答日までのキャンセルは、振込手数料を差し引いてご返金いたします。
- 講座開催日の1ヶ月前の応答日翌日以降のキャンセルは、当方の都合による場合以外は一切返金できません。
- 他講座への受講料振替は応じておりませんので、あらかじめご了承ください。

○その他：台風・地震・大雪等の天災、広範な公共交通機関の不通により開講が危ぶまれる場合は、北関東支部HPの「災害揭示版」(<http://www.jica-kitakantou.org/spotnews/index.html>)にて、ご確認ください。開催中止は、開講時間の3時間前までに中止の告知を致します。

○問合せ先：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局
 TEL 048-823-7801 (土日祝を除く9:30~17:30)
 FAX 048-823-7807 URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>
 E-mail counsel@jica-kitakantou.org



※切以前に定員に達しました場合はご容赦ください

