

## 第12回 なごみの里福祉セミナー

テーマ

### 「あなたも大事、私も大事 今日から使えるストレス対処コーピング ～気づきとセルフケアで生きやすくなる～」

私たちは、仕事、人間関係、家庭、日常生活の中で、知らず知らずのうちにストレスを抱えがちです。「ストレスとは何か」「コーピングとはどう使うのか」「セルフケアは何から始めればいいのか」。これらを知ることで、自分の心のクセに気づき、無理なく続けられる“自分に合った対処法”が見つかります。

心と体を整え、笑顔で暮らすためのヒントと一緒に学んでみませんか。

日 時：令和8年3月7日（土）13：30～15：30

会 場：しものせき環境みらい館 第一研修室（下関市古屋町一丁目18-1）

参加費：無料

#### 講師：山下 清可（やました きよか）氏

看護・心理・産業保健の分野で長年経験を重ね、個人の心のケアから職場のメンタルヘルス支援まで幅広く支援してきた専門家。

「気づき」と「セルフケア」を大切にした温かい講義が好評で、企業・自治体・医療・福祉・教育機関などで研修や1on1支援を行っている。



##### ○経歴・職歴

・山口赤十字病院にて看護師として23年間勤務（循環器、脳外科、周産期、ERなど）

仕事と子育ての両立する中で、コーチングとパーソナルファンデーション（自己基盤）に出会い、「自分を整えること」の大切さを実感する。その学びを深めるために、働きながら大学院でメンタルヘルスの研究に取り組み、修士課程を修了した。

・山口産業保健総合支援センターにて産業保健相談員、メンタルヘルス・両立支援の専門職として活動（2013年～）

・専門学校YICグループにて学生・教職員のメンタルヘルスやキャリア支援を担当（2015年～）

・企業・自治体・医療・福祉・教育機関での研修、コーチング、カウンセリング実績多数

##### ○専門分野

メンタルヘルス、コミュニケーション、対人支援、コーチング（個人・チーム）、

アンガーマネジメント、キャリア支援ほか

##### ○保有資格

看護師／第一種衛生管理者／公認心理師／国家資格キャリアコンサルタント／産業カウンセラー／

両立支援コーディネーター／国際コーチング連盟（ICF）認定コーチ／ストレングスコーチ ほか

主 催：社会福祉法人下関市民生事業助成会 なごみの里

後 援：なごみの里後援会

#### 【お問い合わせ】

なごみの里 担当：阿部 佐伸 TEL 083-262-2111 FAX 083-262-2115

3/7（土）開催、なごみの里福祉セミナー 参加申込 締切 令和8年2月25日（水）FAXにてお願いします。

事業所名	参加者名	電話/FAX（必須）

お送りいただきました情報は、本セミナーの目的以外には使用いたしません。なお、参加者が会場定数を超える場合は、先着順とし、おことわりする場合は連絡させていただきます。よろしくお願ひいたします。