# 公開講座

## ～大切な人を あなたが救う～

# あなたに出来る メンタルサポート

詳細・お申込みは
こちら

●開催日　2023 年 2 月 6 日（月）　13:30～17:30

●会　場　近鉄百貨店上本町店 11 階　K サポートセミナールーム
（大阪市天王寺区上本町 6-1-55）

●受講料　おひとり様 8,800 円（消費税込み）

## 講座について

あなたの大切な人で、最近元気がない方はいらっしゃいませんか？
友人、同僚、家族として、苦しんでいる方にどのようにサポートし、「何をアドバイスしたらいいのか迷ってしまう」という声が多くなっています。
悩みを抱える大半の方々が医療機関や薬局に頼っていますが、そうなる前に、あなたのサポートがあれば、解決方法が見えてくるかもしれません。
この研修では、メンタルサポートの知識と悩みを抱える方との接し方を学びたいという方におすすめします。

※申込人数が研修実施に必要な人数に達しない場合は、やむを得ず講座を中止する場合がございます。
あらかじめご了承ください。（最少催行人数４名）

## 講　師

株式会社日本コアパーソン支援ネットワーク
取締役　浅野　薫

## 研修プログラム（４時間コース）

**1．うつやメンタルダウンの原因**
（1）通常の悩みとメンタルダウンの違い
（2）他罰的／自罰的：身体と心の相関関係
（3）メンタルダウンになる３つの原因
（4）メンタルダウンの諸症状

**2．チェックリストでわかるメンタルダウンプロセス**
（1）前兆と対処法
（2）初期症状と対処法
（3）中度以降の症状と対処法

**3．メンタルダウンになりやすい習慣的思考**
（1）決めつけ型「二極的思考」
（2）運命先読み型「破局的思考」
（3）拘束型「べき思考」
（4）不安共存型「マイナス思考」
（5）承認依存型「自己不信思考」
（6）背負いすぎ型「他者不信思考」

**4．周囲ができるサポート**
（1）サポートする側の心構え
（2）効果的な対話／NG な対話
（3）アドバイスの仕方のポイント
（4）専門機関の選び方
（5）お薬との付き合い方
（6）家庭でのサポート

**5．人生って何だろう**

近鉄グループ　K-SUPPORT

# お申し込みについて

**１．お申し込み方法**

①下記の参加申し込み書にご記入のうえ、Ｋサポート教育研修事業部へＦＡＸ・郵送、または
インターネットで開催の７日前までにご送付ください。
（ただし７日前の場合は、直接当社へお電話でご連絡ください。TEL06－6776－9779）

②参加者が少人数の場合、中止もしくは延期させていただく場合がございます。
中止の場合は、ご入金いただいた受講料を全額返金いたします。

**２．受講料のお支払いについて**

① お申し込み受付完了後、受講証および請求書をお申し込み者様宛にお送りいたします。
７日を過ぎて書類が届かない場合は、お手数ですがご確認をお願いいたします。

② 受講料のお振込みは必ず開催日までにお願いいたします。
振り込み手数料はお申し込み者様でご負担ください。領収書は通常発行を省略させていただいて
おります。それ以降になる場合や当社へ直接お支払いに来られる場合は、あらかじめご連絡ください。

**３．その他**

お申し込み後の変更またはキャンセルは、開催日の７日前までお受けいたします。
キャンセル料は、開催日６日前～前日は受講料の３０％、当日は受講料全額です。

〒543-8543　大阪市天王寺区上本町 6-1-55　近鉄百貨店上本町店 11 階
株式会社　Ｋサポート　教育研修事業部　公開講座受付係宛
TEL：06－6776－9779　FAX：06－6772－7100
https://www.platz-kks.co.jp　（インターネットからもお申し込みいただけます）

「あなたに出来る　メンタルサポート」２月６日（月）参加申し込み書

| | | | |
|---|---|---|---|
| （フリガナ）<br>会社名 | | TEL. | （　　）　　― |
| | | FAX. | （　　）　　― |
| 所在地 | □□□-□□□□ | （フリガナ）<br>お申し込み責任者 | |
| | | 所属・役職 | |

| ご参加者氏名（フリガナ） | 所属・役職 |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

◎お手数ですが、本講座をお知りになったきっかけを
お教えください。
※該当するものに印・記入をお願いいたします。
１.パンフレット（郵送・設置）
２.ご友人・知人の紹介　　3.弊社ホームページ
４.弊社社員（　　）の紹介
５.近鉄百貨店　外商本部の紹介　6.その他（　　）

◎参加申し込み書にご記入いただいた個人情報は、
①受講証および請求書の発行・発送
②弊社開催の講座・セミナーのご案内
に限って使用させていただきます。

②が不要な場合は右にチェック願います。　□不要