

平成 20 年 9 月 17 日

サラリーマンのための「セルフケア」無料セミナー開催

要約

サラリーマンを対象にした「セルフケア」無料セミナーを開催いたします。

内容

報道関係者各位 メンタルヘルス事業を運営する株式会社マキア

(本社 東京都足立区、代表取締役社長 大多喜経子、以下マキア)は、2008 年 9 月下旬より、サラリーマンを対象にした「セルフケア」無料セミナーを開催いたします。

背景

働く人々が自身の心の健康にどのように向き合えばいいのか、うつ病などメンタルなトラブルが他人のことと思うのは間違いです。

いつ自分自身に降りかかってくるかわかりません。未然に防ぐために自分にできることを知っているだけでも避けて通ることはできると考えます。

社会問題となっているメンタルなトラブルの発生を少しでも減少させるべく、サラリーマンの方を対象に本セミナーを開催するに至りました。

【セミナー内容】

「メンタルヘルス」という言葉をよく耳にするけどあまりよくわからない、最近仕事が身に入らなくなってきた、どんな風にストレスと向き合えばいいのだろう。こんな想いや疑問にお答えします。自分自身の心のケアについて、一般的に言われているセルフケアとは違った観点からカウンセラーでかつ弊社代表でもある大多喜がお話いたします。メンタルヘルスに関する知識、セルフケアについての気付きを得て、参加者の今後の素晴らしい人生にお役立ていただくセミナーです。

【参加者特典】

セミナーに参加して下さった方々に限り、大多喜経子の個人カウンセリングが 1,000 円で受けることができます！

1 回限りとさせていただきます。 2 回目以降は 8,000 円となります。

【セミナー開催要項】

対象者

セルフケアにご興味がある方ならどなたでもご参加いただけます。

同業者の方は参加をお断りさせていただく場合があります。

プログラム

1. オリエンテーション
2. メンタルヘルス対策に関する全体像
3. メンタルヘルスの基礎知識
4. 休憩
5. もうひとつのセルフケア
6. ワーク
7. 質疑応答

日程・定員

2008年 9月 30日(火)	19:00-21:00	25名
2008年 10月 14日(火)	19:00-21:00	25名
2008年 10月 21日(火)	19:00-21:00	15名
2008年 10月 28日(火)	19:00-21:00	15名

開催場所

東京都内(日程により異なります)

参加費用

無料 (事前申し込み制)

講師

大多喜 経子(株式会社マキア代表取締役)

【参加申込先】

弊社ホームページよりお申込いただけます。

URL : http://www.macchia.jp/contact/semminar_selfcare.html

マキアでは、今後も引き続き、企業と個人の皆様の持続可能な成長のために、効果あるサービスを創出、改良し続けることに注力し、1社でも多く、ひとりでも多くの方にご提供できるよう、日々精進してまいります。

株式会社マキア 会社概要

本社所在地：〒121-0812 東京都足立区西保木間 3-16-18-1307

TEL 03-3859-0485 e-Mail : sales@macchia.jp URL : <http://www.macchia.jp/>

設立：2007年 7月

代表者： 大多喜 経子（代表取締役社長）

事業内容：メンタルヘルスに関するカウンセリング・研修サービスの提供

<この報道資料のお問い合わせ先>

株式会社マキア

TEL 03-3859-0485 / e-Mail : sales@macchia.jp