



株式会社 オフィスあん が提案する人事フォーラム

# 2016 年度 東京第1回「庵」のご案内

セミナー

「メンタルサポート教室」

アサーション～さわやかなコミュニケーション～

講師:山本 晴義 氏 (横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長)

対象:(自治体や民間企業の)人事担当者、人材育成担当者ほか「人事」を考える方

平成28年8月26日 **金** 14:00～17:00

アサーション(assertion)とは、自分も相手も大切にしたい自己表現。

「ストレス一日決算主義」を提唱し、全国各地で講演・執筆活動や月 600 件のメール相談対応をされている山本晴義先生は、ストレス病の予防と治療のためのアプローチのひとつとして、今、積極的にアサーションを提唱されています。

信頼や親密さを育むためには、誰もが持つアサーション権(=誰でも感じたことや考えたことを表現してよいし、自分が自分の行動を決める権利を持ち、他人を変えることはできない。)を認めることが出発点、だと山本先生は仰います。

具体的なノウハウ、知識のみならず、山本先生ご自身からたくさんのパワーをいただけること、間違いなし、の半日です。この機会をお見逃しなく!

## 講師紹介

横浜労災病院

勤労者メンタルヘルスセンター長



**山本 晴義 氏**

1972年東北大学医学部卒業、1991年横浜労災病院心療内科部長、2001年より現職。 主著は、「心の回復 6つの習慣」(集英社)、「ストレス一日決算主義」(NHK 出版)、「メンタルヘルス対策の本」(労務行政)、「ストレス教室」、「働く人のメンタルヘルス教室」、「心とからだの健康教室」、「メンタルサポート教室」(以上 新興医学出版社)

主催：株式会社 オフィスあん

募集：50名

開催場所：株式会社 労務行政  
セミナールーム  
(東京都品川区西五反田 3-6-21  
住友不動産西五反田ビル 3F)

<http://www.rosei.jp/static.php?p=map>

参加費：5,400円(税込)

お申込み・内容等に関するお問い合わせは (株)オフィスあん「庵」事務局 az@oan.co.jp まで

株式会社

オフィスあん

〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-7-7

TEL 06-6392-1139 FAX 06-6392-1369

<http://www.oan.co.jp>

