

# 人間関係に 揺れる こころの セルフケア

ライフスタイルや価値観が多様化するなか  
人との関わり方に悩んだり落ち込んだりしていませんか。  
人間関係の疲労やストレスを軽減する処方箋、  
それはこころのセルフケアです。  
自分自身の感情のメカニズムを知ること  
で円滑なコミュニケーションに役立つヒントを  
見つけていきましょう。  
今年度は東京家政大学教授の杉山雅宏氏の  
講演会と車座トーク、庄内こころ塾による  
全6回のセミナー・交流会を開催します。

講演会

## 8.8 sat

| 会場 | 公益研修センター

酒田市飯森山3丁目5番の1(東北公益文科大学キャンパス内)

| 時間 | 14:00~16:00

講演 ● 心理学を学ぶ有用性と日常での役立て方

講師を囲んで車座トーク 参加は自由です

## 8.9 sun

| 会場 | 酒田市総合文化センター

| 時間 | 10:00~11:30

● 疑問・質問など講師や受講生同士で気軽にお話ししましょう

| 定員 | 150名

受講無料 / 要申込

申込締切 ● 8/2 定員になり次第締切らせていただきます。  
定員に満たない場合は締切日以降も受付。

お申し込みはこちらから

お申込みの際は、お名前・お住まいの市町村名・ご連絡先(電話またはメールアドレス)と参加人数をお知らせください。翌日開催の車座トークに参加される方は参加希望と明記してください。



お問い合わせ shonai.kokorojyuku@gmail.com  
庄内こころ塾 ☎090-6689-2050

※電話受付時間: 9時~19時  
(不在の際は留守電へ。  
折り返しご連絡します。)

酒田市健康課 ☎0234-24-5733

### 講師の紹介

すぎやま まさひろ

## 杉山 雅宏氏

東京家政大学教授

- 人文学部：  
心理カウンセリング学科
- 大学院：  
臨床心理学専攻 / 人間生活学専攻



日本電話相談学会常任理事、日本福祉心理学会常任理事、日本ヒューマンリレーション研究学会副理事長、荒川区役所職員相談室カウンセラー、日本臨床心理士会定例電話相談相談員

【資格】公認心理師・臨床心理士・精神保健福祉士・学校心理士スーパーバイザー・シニア産業カウンセラー・社会福祉士

【主な著書】『ほっと心標』(東京六法出版)、『自分心を鍛えよう』(東京六法出版)、『聴くこころ』(東京六法出版)、『生きる子育て法 不登校の子どもと共に』(悠々舎)、『自殺予防の処方箋 命つなぐケア』(そらの子出版)、『学校教育心理学—教育現場をよりよくするために—』(青山社)

## こころのセルフケアセミナー2026 × 市民健康講演会

主催 庄内こころ塾(酒田市公益活動団体協働事業) × 酒田市

後援 庄内保健所

# 働くも暮らすも心地よく、ごきげんな毎日を過ごそう!

多様化した現代に生きる人々の悩みの9割は対人関係と言われています。  
 何となく不安だ、気分が滅入る、やる気が出ないといった感情はこころのSOSです。  
 放っておくとこころの疲労はストレスとなり、日常生活に支障をきたしてしまいます。  
 今回、ストレスを和らげ、円滑なコミュニケーションを目指すセミナーを企画しました。  
 庄内こころ塾の会員講師が基礎的な心理学をひもとき、  
 今日から使えるセルフケアを解説していきます。



職場のマネジメント | 各回共通 会場 | 酒田市総合文化センター

**1回目**  
**8/20 thu**  
 18:30~20:00  
 ●申込締切 8/17

**組織が回るコミュニケーション**  
 職場の組織はうまく機能していますか。組織マネジメントを円滑にしたい方、上司との関係につまずきを感じている方向けのセミナーです。

こころを整える

**2回目**  
**8/27 thu**  
 18:30~20:00  
 ●申込締切 8/24

**マインドフルネスで自分と向き合う**  
 過去の記憶や感情の支配、未来への不安にとらわれず、今の自分に意識を向けて、ストレスから遠ざかる方法です。まずありのままの自分を受け入れてみましょう。

我慢しない話し方

**3回目**  
**9/10 thu**  
 18:30~20:00  
 ●申込締切 9/7

**おたがいに心地よい話し方**  
 自分も相手もどちらも大切に話す話し方はおたがいの理解を深め、穏やかなコミュニケーションへと誘います。思いやりの感情を持つての会話を試してみませんか。

仕事と生き方

**4回目**  
**9/24 thu**  
 18:30~20:00  
 ●申込締切 9/21

**自分軸のキャリアを活かすレシピ**  
 時代の変化に対応できる「私らしさ」「適応能力」といった材料から自分のレシピを知り、キャリアを通じて今後の生き方を考えるヒントを見つけてみませんか。

**8/29 sat 交流会**  
 14:00~15:30  
 ●申込締切 8/27

交流会  
 セミナーでの知識の活用や質問にお答えします。



**9/26 sat 交流会**  
 14:00~15:30  
 ●申込締切 9/24

交流会  
 情報を共有したり、理解を深めていきましょう。

※内容は変更になる場合もございます。予めご了承ください。

参加無料 要申込

各回定員 20名

希望の回のみ参加可能です  
 ※交流会のみ参加もできます。  
 ※但し各回ごとに定員になり次第締切らせていただきます。定員に満たない場合は締切日以降も受付。

お申し込みは「庄内こころ塾」まで

## 庄内こころ塾とは

庄内こころ塾は山形県庄内地域に在住の産業カウンセラー、心理カウンセラーの資格者が集い、2017年1月に設立した任意団体です。心地よい日々を過ごすために市民の皆さまを対象に、一般向けの「無料カウンセリング」や「メンタルヘルス対策セミナー」の開催など社会貢献活動等を行なっています。

☎090-6689-2050 (専用電話)

※受付時間: 9時~19時  
 ※電話不在の際は留守電へ。折り返しご連絡します。

✉ shonai.kokorojyuku@gmail.com

