

「こころのセルフケアセミナー2026」にご支援をくださった皆様

庄内こころ塾 会長 大瀧 均
090-6689-2050(庄内こころ塾)

御礼と事業報告



暑さの中で災害の多い夏ではございましたが、ようやく涼しさを感じる季節となつてまいりました。皆様、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

このたびは、酒田市健康課と庄内こころ塾の協働事業「こころのセルフケアセミナー2026」の実施にあたり、広報活動等にご支援をいただき、心より感謝申し上げます。

おかげさまで、8月8日の杉山雅宏先生による講演会には、たくさんの方々にご参加いただきました。杉山先生が現場で経験されたいろいろな事例を交え、わかりやすく、明るい雰囲気でお話しくださり、参加された皆様も熱心に耳を傾けておられました。終了後には、「参加して良かった」「2時間が短く感じた」「また話を聞きたい」等の感想も寄せられ、盛況のうちに終えることができました。

今回、庄内こころ塾による心理学のエッセンスを日常生活に活かす4回のセミナーと、質問や復習の機会となる2回の交流会も実施し、一部のセミナーでは定員を上回るお申込みをいただきました。

このように事業を無事終了することができましたのも、皆様から多方面にわたるご支援をいただいたお力によるものと、改めて感謝申し上げます。

簡単ではございますが、御礼と併せてご報告申し上げます。

今後とも庄内こころ塾は、心理学やカウンセリングが日常生活に活かされ、多くの方が日々をご機嫌に過ごせるようになることを目指し、社会貢献活動に努めてまいりますので、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

〈こころのセルフケアセミナー2026 報告書〉

1. 講演会テーマ：人間関係に揺れるこころのセルフケア
2. 実施内容

日 時：2026年8月8日(土) 14:00～16:00

会 場：酒田市公益研修センター

講 師：東京家政大学 教授 杉山 雅宏 先生

内 容：心理学を学ぶ有用性と日常での役立て方

参加者：約150人

※その他に、杉山先生との「車座トーク」と、庄内こころ塾によるセミナーや交流会を開催

3. 主 催：庄内こころ塾×酒田市健康課 (令和8年度 酒田市公益団体協働事業)

4. 後 援：庄内保健所



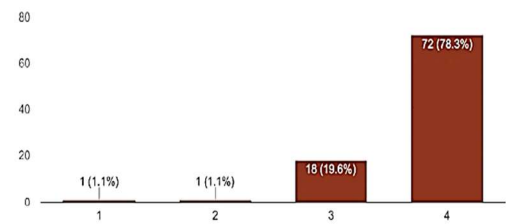
5. 講演会と車座トーク、セミナー、交流会の様子



6. アンケートの感想(抜粋)と、満足度：1 = 〈低〉～ 4 = 〈高〉で回答

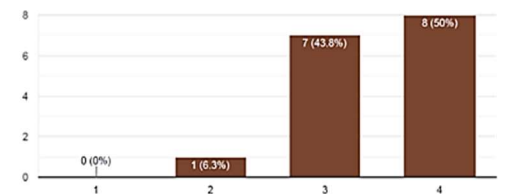
【講演会 杉山先生 8月8日(土)】

- ・わかりやすい講演で、あっという間の2時間でした。
- ・お話の内容が身近に感じられて実感できた。
- ・経験に基づくユーモアを交えたお話しが楽しかった。
- ・先生のお話は毎回違う視点で面白いです。
- ・自分の心と向き合う大切さを感じました。



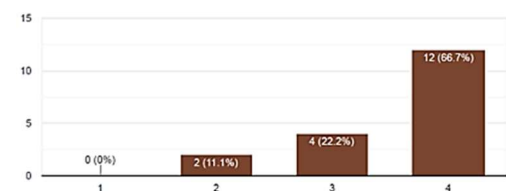
【セミナー1 <職場のマネジメント> 8月20日】

- ・体験談がわかりやすく、ヒントを貰えて勇気がでた。
- ・若い世代とのギャップ、言葉の使い方を理解できた。
- ・上司の悩みや部下とのコミュニケーションを学べた。
- ・上司の考え方や立ち位置が勉強になった。



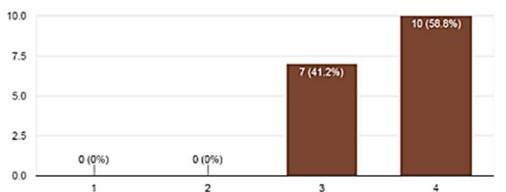
【セミナー2 <こころを整える> 8月27日】

- ・楽しく勉強ができて、元気に帰ることができた。
- ・瞑想をやって「いまここ」を感じてみます。
- ・リラックスできそうで、友達に教えてあげます。
- ・何も考えない体験できてよかった。



【セミナー3 <我慢しない話し方> 9月10日】

- ・相手に期待し過ぎていたことに気づけた。
- ・ワークで楽しみながら理解できた。
- ・紙風船のワークで癒され、ほんわりとわかった感じ。
- ・自分の守り方が腑に落ちた。



【セミナー4 仕事と生き方 9月24日】

- ・内容がとても新鮮で、生活に活かしていきます。
- ・周りとは価値観が違って良いと思え、生きやすく感じた。
- ・ワークショップで前向きな評価をもらえ、自分を見直せた。
- ・大人と話せて気持ちが楽になった。

