

# メンタルに強くなる!



講師 日本カウンセリング心理学研究所  
所長 高倉 恵子

## こころとからだの健康セミナーvol.4

一般的には、「メンタルが強くなる」「メンタルを強くする」という表現の方が正しいのだと思いますが、なぜか「メンタルに強くなる」という言葉が浮かんできました。ちょっと優しく、受動的なイメージを込めてみました。

実は、自己コントロール力を磨くことが私のお仕事なのですが、やれるだけやったら、後は「運を待つ」というのも、成功の秘訣と考えています。優しく心を鍛える方法をお伝えいたしましょう。

## 2019年1月14日(月・祝) 講演会 午後2時~3時

会場	大宮ソニックシティ 906 会議室
定員	100名
申込	住所、氏名を明記の上、E-mail、FAX または葉書にて下記までお申し込みください。 * 定員を超えた場合のみ、数日中にお知らせいたします。
受付参加費	午後1時30分より 無料

### ◆ 無料カウンセリング 同日開催 ◆

時間	午後3時30分~4時30分
会場	大宮ソニックシティ 906 会議室 (講演会終了後)
受付	当日2時まで、受付時に申し込んでください。 1人30分 (8名まで)
カウンセラー	臨床心理士、認定カウンセラーなどの有資格者



### 主催 日本カウンセリング心理学研究所

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町 4-780-7  
TEL 048-650-6517 FAX 048-650-6514  
E-mail info@jicp.jp http://jicp.jp