

心理学から
脳科学の時代へ

メンタル不調はなぜ起こるのか？

SAT法を活用したメンタル・セルフケア

平成27年5月30日(土) 14:00~16:30

「なぜ、自分はこんなに不安になるのだろうか？」

「なぜ、ストレスに悩まされるのだろうか？」

「なぜ、うつになるのだろうか？」

そんな疑問への答えを見つけたい方、是非セミナーにご参加ください。

今回のセミナーでは、ご自身のメンタルの状況を知り、脳科学とSAT法によるアプローチで、ストレスの原因を解き明かし、メンタル・セルフケアを学びます。

病院ではなかなか
教えてくれません。

内容

- ①SAT法とは
- ②自分のメンタルヘルスの状況を知る(ストレス・チェック)
- ③メンタル不調の原因
- ④メンタル・セルフケア法

受講料

無 料

定 員

60名

会 場

福岡SRP(ソフトリサーチパーク)センタービル2階 視聴覚研修室
〒814-0001 福岡市早良区百道浜2-1-22

主 催

株式会社ユニト(NPO法人ヘルスカウンセリング学会指定研修機関)



講師 宗像 恒次氏

筑波大学名誉教授
NPO法人ヘルスカウンセリング学会会長
情動認知行動療法研究所所長
SAT法開発者

1948年大阪府豊中市生まれ。保健学博士(東京大学大学院医学系研究科)。WHOエイズ世界対策研究顧問、薬物依存部顧問、ハーバード大学医学部医療文化センター国際委員、厚生省HIV感染者カウンセリング検討会委員などを経て現職。

カウンセリング・セラピー技法として「SAT法」と呼ばれる独自のイメージ療法を開発。ヘルスカウンセリング学会を設立し、専門家の普及に尽力。「これからの時代、社員一人ひとりを大切にできる企業が成長する」と語る。

福岡県宗像地方に歴史的なつながりを持つ。

主な著書 「燃え尽き症候群」「最新行動科学からみた健康と病気」「遺伝子を味方にする生き方」他多数

宗像恒次氏により開発された「SAT法」に基づく公認ヘルスカウンセラーは、厚生労働省ホームページ「こころの耳」でメンタルケア相談対応者として紹介されています。

お申込み・お問い合わせ先

株式会社 ユニト (NPO法人ヘルスカウンセリング学会指定研修機関)

〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-3-70 ザ・レジデンシャルスイート福岡4605

電話:092-407-8845 FAX:092-407-8824

裏面に「参加申込書」がございます



FAX 092-407-8824

参加申込書をご記入の上、(株)ユニット宛てに上記FAX番号まで送信ください

メンタルヘルスセミナー「SAT法を活用したメンタル・セルフケア」
平成27年5月30日(土)14:00~16:30

参加申込書

ご芳名	フリガナ
会社名	フリガナ
ご住所	〒
TEL	
FAX	

- ご記入いただきました皆様の個人情報は、セミナーの円滑な運営とご案内のためのみに利用させていただきます。
申込み受付後、受講票をお送りさせていただきます。
定員になり次第、締め切りとさせていただきますので予めご了承ください。

会場:福岡SRP(ソフトリサーチパーク)センタービル 2階 視聴覚研修室
〒814-0001 福岡市早良区百道浜2-1-22

お問合せ先

株式会社 ユニット

(NPO法人ヘルスカウンセリング学会指定研修機関)

〒814-0001

福岡市早良区百道浜1-3-70 ザ・レジデンシャルスイート福岡4605

電話 092-407-8845 / FAX 092-407-8824