

分かる
活かせる

一般公開

どなた様でもご自由に受講できます。

セミナーご参加の
お申込みはこちらから



予 防
医 学

必聴 “うつスパイラルを防ぐ生活習慣 20の鉄則” を伝授

予防医学メンタル相談士 稲川竜生による最新のうつ予防

元気な心をキープして、健康で若々しいアクティブエイジな毎日へ!

うつ予防カウンセリング講習会

”うつ”は、年々増加しています。厚生労働省による患者数は100万人以上、まさに誰もがかかりうる身近な病気です。

“うつ”に陥ると中々そのスパイラルから抜け出せません。

美を追求してサロンに通っているお客様やスタッフも例外ではありません。予防医学から見た、うつの現状と予防につなげるカウンセリングが誰でも分かりやすく学べる講習会です。

講 師

一般社団法人 日本アクティブエイジ指導協会 代表理事

一般社団法人 日本予防医学会認定

予防医学指導士 / 予防医学メンタルヘルス相談士

株式会社メディキューブ 代表取締役

稲川 竜生 Tatsuo Inagawa



講 習 会

日時: 2020年 3月 3日(火)
10:00~12:30 (開場 9:30)

会場: **銀座** 南海東京ビル B2F会議室
東京都中央区銀座5-15-1 (歌舞伎座 正面)

受講料: **一般** 3,000円 定員: 30名



東京メトロ 日比谷線 / 都営浅草線
[東銀座駅] 6番出口直結

詳しい講習内容は裏面をご覧ください

講習会 プログラム

第1講

大切なお客様・スタッフから“うつ”のサインをキャッチする カウンセリング法とチェックリスト

- 以前と比べて不機嫌になりやすくなった気がする
- 集中力の低下や物忘れが気になる。また、判断に時間がかかり迷いやすくなった
- 朝食を抜くことが多い カラダの疲れ・だるさが残る
- 寝つきが悪い一方、早朝にパッと目が覚める
- 人からよくまじめすぎると言われる

第2講

“うつ”を改善させるメンタルコントロール実践法と ストレス改善生活術

- 「がんばって!」と言ってはいけない 酒量を少なくさせること
- 目の前で起きることを受け入れさせる考え方
- エステティックサロンで“うつ”を軽減させる方法
- うつ症状の方の話の聞き方・対応術

FAXからもお申込みいただけます。
下記項目をご記入の上、FAXにてお送りください。

FAX▶03-3524-8138

アクティブエイジ講座

予防医学 うつ予防カウンセリング講習会

〈参加申込書〉

2020年 3月3日(火) 10:00～12:30 (開場9:30)

貴社名 または 貴店名		受講者 ご氏名	
ご住所	〒		
E-mail <small>(必須)</small>	@		
TEL		FAX	

※ 定員となり次第締切とさせていただきます。お早目にお申し込みください。

受講料

3,000円(税込)

●受講料は、2/28(金)までに下記口座へお振込みください。(手数料はお客様負担でお願いいたします。)
三菱UFJ銀行 銀座支店 [普通] 0256264 [口座名義] 一般社団法人 日本アクティブエイジ指導協会

お問い合わせ

一般社団法人
日本アクティブエイジ指導協会 事務局
104-0061 東京都中央区銀座5-15-1 南海東京ビル9F

TEL▶03-6228-4262 E-mail▶info@aask.jp
FAX▶03-3524-8138 WEB▶<https://aask.jp/>

