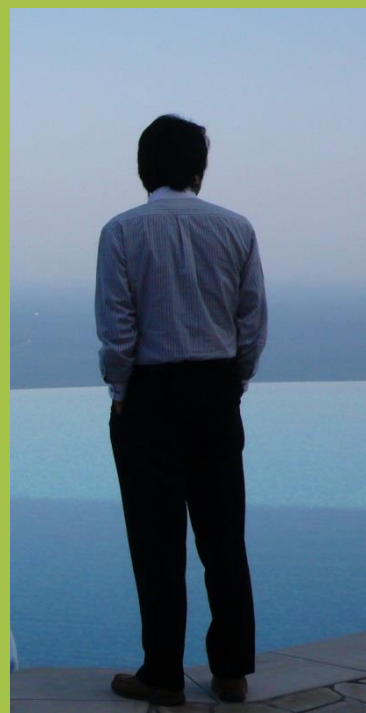


病気休業者が増えていますか？ うつ病を減らして、「個のちから」 が向上する最先端の方法

今注目のメンタルヘルス手法 「マインドフルネス」・・・。

メンタルヘルスがますます必要とされる今日、ストレス・マネジメントやカウンセリングは常識となりつつあります。メンタル・ケアへのあたらしい地平、「ポジティブ・メンタルヘルス」において、最新の認知行動療法であるマインドフルネス・トレーニングはうつ病の「予防」に効果が高い事が実証されています。マインドフルネスは禅や瞑想などのメソッドを凝縮したエッセンスを合理的に現代にあうようにアレンジした「セルフ・マネジメント法」です。当所は、そのマインドフルネスについての基本と、メンタルマネジメントスキルの向上をテーマにしたカウンセリングと研修事業を展開しています。



もし、社員の「こころの扱い方」が10%向上したら、
会社の業績にどんな変化が現れると思いますか？

マインドフルネス 認知行動療法

Point1 実践・実証済みの
こころの整理術

Point2 うつ予防の最先端

Point3 パフォーマンスが向上

- 事業(サービス)内容
- お問い合わせ・資料請求
- カウンセリング
- 082-879-0170(Tel/FAX)
- コンサルティング
- h.cachette@gmail.com
- 教育・研修
- 外部EAP
- URL : <http://hi-pec.com>

■ 代表 プロフィール

臨床心理士
小村 緩岳



- 臨床心理士、心理カウンセラー。
- 精神科を退職後、私設カウンセリングルームを開業し、契約先企業のメンタルヘルス支援、一般の方へカウンセリングとコンサルテーションを実施。
- 特に、企業内カウンセラーとスクールカウンセラーの経験が長く、社会人のメンタルヘルスの問題、子ども(親子)の問題に精通。精神科での勤務経験から、受診中の方へも本格的な治療的カウンセリングが行える。
- 専門は認知行動療法で、認知行動療法の技術を用いた効率的な「変化」のプロセスについて実践・研究。近年は、従来の認知行動療法にマインドフルネスを統合したセルフ・マネジメント・プログラムを開発し、成果を上げている。
- 研修講師の経験も豊富で、大学や専門学校でも教鞭をとり、心理学をわかりやすく伝える講義には定評がある。
- 昨年度実績：私設カウンセリングルームの他、公立学校5校、一部上場企業、500床以上の総合病院、全国展開の社会人教育校でカウンセラーを勤め、合わせて3つの大学・専門学校で講師を兼任。研修講師の依頼も多い。