九州心理相談員会

2026年度 第3回研修会のご案内



軽い運動を行うので動きやすい服装でお越しください

2026年
12.12(土)

事例検討会 13:00～14:30
講義研修会 15:00～16:30
（受付開始14：40）

講義研修会テーマ

セルフケアや相談対応にも活用できる！
「メンタルヘルスにつなげるエクササイズと栄養」

姿勢・カラダの使い方や食生活に着目して、メンタルヘルスにどうつながるのか、またひとりひとりに合わせたこころとカラダの整え方を一緒に学びます。
軽い運動を行って、リフレッシュしましょう。

講師



吉岡　優太 先生

株式会社Hearts Bridge
代表取締役

プロフィール

姿勢やカラダの使い方・筋力・栄養・生活習慣などを総合的に見て、「その人の人生を支える体をつくる」ことを大切にしながら福岡を拠点に、全国各地でトレーニング指導・育成・イベント・教育コンテンツ制作などでご活躍。
世界最大のパーソナルトレーナー教育団体「NASM」及びスタジオプログラムRADICAL FITNESSにて指導教育に携わり、これまで500名以上のパーソナルトレーナーやスタジオインストラクターを育成。
中高保健体育教員免許の他、パーソナルトレーナーやスタジオインストラクターを育成する講師資格を多数保有。

九州心理相談員会とは

厚生労働省の健康の保持増進のための「トータル・ヘルス・プロモーション構想(THP)」の一環として、1988年から労働安全衛生法に基づきメディカルチェックや運動処方など身体面の健康増進対策とならんで、ストレス対策が新しく取り入れられました。そして、このメンタルヘルスケアの担い手として「心理相談員」が位置付けられました。



九州心理相談員会は、心理相談員としての知識、及び技能の向上、ならびに会員相互の情報交換と交流に努め、心理相談員の社会的地位の向上を図ることを目的とし、1993年から活動を続けています。

概要

事例検討会

対　象：九州心理相談員会会員のみ
参加費：2,000円
※講義研修会と事例検討会にご参加で心理相談員2単位付与となります。
※参加費は当日現金でおつりがないようにご準備ください。

講義研修会

対　象　：九州・福岡健康経営推進協議会からの案内が届いた方／九州心理相談員会会員
参加方法：対面参加
定　員　：先着50名様
参加費　：無料

会場

博多石川ビル　6階　会議室
〒812-0011 福岡市博多区博多駅前 3-19-5
※一般財団法人日本予防医学協会九州事業本部が入っているビルです。
※今回は事例検討会・講義研修会共に同じ会場で開催します。

いずれも下記QRコードよりWEBフォームにアクセスしてお申込みください
≪申込締切≫　2026年12月8日(火)まで

お申込み　WEBフォームにてお申込みください

【主　催】九州心理相談員会
【後　援】九州・福岡健康経営推進協議会

お申込み

九州・福岡健康経営推進協議会