

5月15日(月)  
10時～12時半  
+ランチ会  
@ ハリソン Salon de  
Magnolia

# ママのための感情のマネジメント ～レジリエンスを鍛える～



松村亜里

■松村亜里, Ph.D, CAPP  
(医学博士・臨床心理士)

・ニューヨークライフバランス研究所代表、ウェルビーイング心理教育アカデミー代表理事  
・コロンビア大学ティーヤーズカレッジで臨床心理学、秋田大学医学研究科で公衆衛生学を学ぶ。  
NY市立大学と国際教養大学で、カウンセリングと心理学の講義を長期に担当。  
2012年からNY在住で、NYと日本で、ポジティブ心理学やウェルビーイングの講座を開催中。

## ネガティブ感情をエネルギーに変える 感情カード ワークショップ

### ■セミナー内容

私たちは、日常生活や職場での様々な要因から発生する不安や怒り、怖れなどのマイナス感情にたびたび悩まされています。これらのマイナス感情は、科学的なワークによって劇的に好転させ、活力（エネルギー）に変えることが証明されています。今回は、ニューヨークライフバランス研究所代表の松村亜里による、ポジティブ感情のメリットと役割についての講義のあと、海外駐在員妻のメンタルヘルスを支援している(株)サイキャップパートナー代表の下野淳子が独自に開発した感情カードを用いた、感情をコントロールするワークショップを実施いたします。

・育児、親子関係、家族や職場で特に人間関係などでお悩みをお持ちの皆様、マイナス感情を活力に変え、対人関係を劇的に好転できるワークを体験してみませんか。



下野淳子

■下野淳子（産業カウンセラー、THP心理相談員）

・株式会社サイキャップパートナー 代表取締役  
・大手商事会社、大手電機メーカー勤務を経て現職。  
自身の経験から海外駐在妻のメンタルヘルスをサポートする会社を設立。数多くの女性のメンタルを強化する。「海外赴任のために必要なこと～駐在員家族のメンタルヘルス～」（角川フォレスト）「メンタル・タフネス～はたらく人の折れない心の育て方～」（経団連出版）など著書あり。

日時：2017年5月15日(月) 10:00～12:30

場所：@ ハリソン Salon de Magnolia

会費：40ドル（当日会場にてお支払ください）

主催：NYライフバランス研究所＆株式会社サイキャップパートナー

参加  
特典！

・感情カード(定価2,000円)をプレゼント



お申し込みは、こちらから

<https://goo.gl/forms/JI6OWrve6Mr1EFzN2>

お問い合わせは、こちらのメールアドレスへ

[officelux@tcct.zaq.ne.jp](mailto:officelux@tcct.zaq.ne.jp)