

Message

私自身、どちらかと言えば「メンタル弱い」方なのでわかりますが、そういう自分を責めている時は本当に辛いものです。繊細さや敏感さ、不安になりやすいことは決して「悪」ではありません。上手に付き合えば、仕事をうまく進められる武器にもなります。「メンタル弱い」でも、自分を否定せず、悩まずに仕事するための考え方を学んでもらえたらと思います。



片田智也 先生

Profile

一般社団法人感情マネジメント協会代表理事（公認心理師・産業カウンセラー）

メーカー勤務を経て20代で起業するも、過度のストレスから緑内障を発症し、視覚障害を負う。同時期に、うつ病を患っていた姉を亡くしたことをきっかけに、心理の世界に転身。精神医学や心理療法、哲学などを学び、心の専門家としての活動を始める。厚生労働省のストレスチェック制度や防衛省のメンタルサポートなど、メンタルケア関連の公共事業に多数参画。これまでにのべ1万5千人を超えるカウンセリングを行い、企業や学校での研修・講演の受講者は累計2万人以上にのぼる。精神障害を持つ方のカウンセリングから、経営層・アスリートへのメンタルトレーニングまで、幅広い領域で「動じない心のつくり方」を指導。近年は「よみかき、感マネ」という理念のもと、感情マネジメント技術の普及に力を注いでいる。主な著書に『何があっても疲れない心をつくる 職場ですり減らないための34の「やめる」』（ばる出版）がある。『「メンタル弱い」が一瞬で変わる本 何をしてもダメだった心が強くなる習慣』（PHP研究所）は、韓国・台湾・中国・タイの4カ国で翻訳出版。

ご注意

当日可

参加の際にハローワークの求職申込が必要です。

※すでに登録済みの方は不要です。まだの方は、事前のオンライン登録をお願いします。



▲求職者マイページ
アカウント登録

就活に役立つ情報発信中



TOKYO JAKUNEN

LINE

友達募集中!



セミナー情報をお届け。お問い合わせもご利用ください。

会場までのアクセス

渋谷わかものハローワーク

東京都渋谷区渋谷2-15-1 渋谷クロスタワー8階
JR各線「渋谷駅」より徒歩5分

TEL 03-3409-0328

平日10:00~18:00(土曜・日曜・祝日はお休みです)



HPはこちら



お問い合わせ

受託事業者 株式会社アドップ 03-5209-7151 (受付時間 月~金曜日 10:00~17:00)
メール jakunen_tk@adop.co.jp

令和8年度 厚生労働省東京労働局 若年者地域連携事業 は東京労働局より 株式会社アドップが受託、運営を行っています。