

# メンタルヘルス対策

## マインドフルネス脳のトレーニング セミナー

～心をスッキリ片づける方法の習慣化～

2025年  
12月3日(水)  
13:30～16:00

コロナ禍以降、働き方や社会生活も変化し、経済状況も悪化している中、日常や将来に対しての不安等で、多くの方がストレスを感じています。メンタルヘルス不調は、生産性の低下や労務トラブルにつながる可能性があり、良いことではありません。企業は職場環境を整え、トップ自身はもちろん従業員全体のメンタル管理が重要な課題となります。

本セミナーでは“職場のメンタルヘルス・マインドフルネス”に関する基礎知識や、トレーニング法のノウハウについて分かりやすく解説します。是非、この機会にご参加ください。

### 講座内容

- ・マインドフルネスと  
ビジネスパフォーマンス
- ・マインドフルネスは  
脳のトレーニング
- ・トレーニングの方法、実践
- ・状況に飲み込まれない  
自分をつくるために

講師

うちやま みか  
内山 美香 氏

voice forward 代表

- ・一般社団法人マインドフルネス瞑想協会 上級講師
- ・ボブ・バイク・グループ認定 プロフェッショナルトレーナー
- ・日本プロフェッショナル講師協会™ 上級講師
- ・一般社団法人日本フューチャーラーナーズ協会 プレンディッドラーニング公認ファシリテーター
- ・COPC® Release7.0 CX パフォーマンスリーダー
- ・コンタクトセンター検定試験 プロフェッショナルレベル オペレーションマネジメント資格

#### <プロフィール>

テーマパークでマネージャーとして顧客サービスのマネジメントにかかわった後、人材育成業界へ。

キャリアを積む中で複数回に渡り体調を崩し、その根本が不安を増幅させるメンタル面であることが判明。マインドフルネスと出会い、継続することで心身ともに乱れがなくなり、業務パフォーマンスが向上した。この経験をもとにマインドフルネスでも指導の道へ進み、現在は組織向け、個人向けに登壇している。



会場 岩手県法人会館  
(盛岡市盛岡駅西通1-3-3)

定員 40名 (先着順)

受講料 無料

主催 公益社団法人 盛岡法人会

共催 公益社団法人 盛岡法人会青年部会

TEL:019-654-4955

※冒頭の30分は税務署からのお知らせが入ります。

※セミナー受講者用の駐車場はございませんので、公共交通機関または近隣有料駐車場をご利用ください。

また、館内には自動販売機がございませんので、飲み物が必要な方はご準備のうえご来館ください。

#### <お申し込み方法>

盛岡法人会サイトのセミナー申込ページよりお申し込み下さい。

<http://iwate-ho.jp/morioka/contact.html>

右記 QR コードからも申込できます。

