

# 笑いのチカラでココロを元気に！

◆◇日時◆◇

2024年11月23日(土・祝)

講演会 13:00~14:30

◆◇会場◆◇

日本産業カウンセラー協会四国支部

研修室(先着 60 名様)

※Zoom でもご参加いただけます。

(先着 100 名様)

◆◇お申込み方法◆◇

四国支部ホームページ「研修・セミナー情報」から参加方法を選択し(会場参加・Zoom 参加)、お申込みください。

<https://shikoku.counselor.or.jp/skillup/course01/>



**申込締切**  
**11月15日(金)**

講演会

## 笑いのチカラ

新居浜精神衛生研究所附属豊岡台病院 院長



枝廣 篤昌 氏

【講師からのメッセージ】

“笑いは百薬の長”と言われるように、“笑い”には大きなチカラがあります。最近では“笑い”の健康効果 ①ストレス発散作用 ②鎮痛効果 ③免疫機能改善効果 ④自律神経のバランスを整える作用 ⑤血糖値を上げにくい効果 ⑥気分改善効果 等が科学的にも認められてきました。今回の講演をきっかけに、“笑い”の効果を、より積極的に活かし、健康な生活を送って頂ける助けになればと思っています。

**講演の後は落語で“笑い”の効果を実感！**

【出演】  
社会人落語家  
芸乃虎や志



### 働く人の無料電話相談室 【予約不要・秘密厳守】



11月23日(土・祝) 6時~22時 ※相談料・通話料無料

**0120-236-780**

■対象 企業・団体・行政・教育機関などの関係者、人事労務・産業保健関係者及びメンタルヘルスや産業カウンセリングに関心のある方、どなたでもご参加いただけます

■主催 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 四国支部

〒790-0814 愛媛県松山市味酒町1丁目3番地四国ガス第3ビル7階

TEL 089-968-2800 FAX 089-968-2801 E-Mail [shikoku@counselor.or.jp](mailto:shikoku@counselor.or.jp)

■後援 厚生労働省 徳島県 徳島市 鳴門市 徳島新聞社 四国放送 FM徳島



# 11月23日は「産業カウンセラーの日」((一社)日本記念日協会登録)

聴くプロ 産業カウンセラーがあなたのお話をお聴きします。「聴いてもらう喜び」を味わってみませんか？

以下の行事は全て**予約制**です。お手数ですが事前にお申込みください。

## 話してすっきり無料カウンセリング【秘密厳守】

11月23日(土・祝) ①9:30~10:20 ②10:30~11:20

会場 日本産業カウンセラー協会四国支部徳島事務所(徳島市昭和町3-35-1 徳島県労働福祉会館 6階)

予約電話番号 088-655-5800

先着順に受付

【予約期間:11月20日(水)までの平日(月から木)10:00~16:00】

## ミニミニ聴き方教室

11月23日(土・祝) 12:00~13:30

会場 日本産業カウンセラー協会四国支部徳島事務所  
(徳島市昭和町3-35-1 徳島県労働福祉会館 6階)

良好な人間関係づくりに活かせる、そして家庭や地域の人間関係改善にも役立つ「傾聴」の基本を体験していただけます。

## 企業・団体個別相談

11月23日(土・祝) ①9:30~10:20 ②10:30~11:20

会場 労働福祉会館(ヒューマンわーくびあ徳島 302)  
(徳島市昭和町3-35-1 徳島県労働福祉会館)

心の健康づくりのためのカウンセラーの派遣、研修、個別事例への対応などについて、御社の状況に応じた最適なお提案をいたします。

ミニミニ聴き方教室・企業団体個別相談 申込締切:11月20日(水)

四国支部ホームページ「研修・セミナー情報」から申込みか、下記申込書を088-655-5800へFAX送信してください。

お申込み前に必ず「個人情報の取り扱いについて」をご一読ください。

「個人情報の取り扱いについて」:<https://www.counselor.or.jp/privacy/tabid/201/Default.aspx>

利用目的:心の健康フェスタの受付、手続き対応、事務管理、必要なお連絡のため

その内容に同意していただけたら、以下の口に入力してください。

「個人情報の取り扱いについて」に同意し、心の健康フェスタに申込みます。



## 心の健康フェスタ 2024 参加申込書

フリガナ		会員・非会員
氏名		<input type="checkbox"/> 会員番号( ) <input type="checkbox"/> 非会員
住所	〒	勤務先
電話番号		メールアドレス
参加行事	講演会 <input type="checkbox"/> 松山市で会場参加 *Zoom参加の方は四国支部HPからお申込みください。 <input type="checkbox"/> 企業・団体個別相談(11月23日(土・祝) <input type="checkbox"/> 9:30~ <input type="checkbox"/> 10:30~) <input type="checkbox"/> ミニミニ聴き方教室	