

「産業カウンセラーとして知っておきたいメンタルと食の関係～食事が心と身体をつくる」

★★第2弾★★

*みなし更新研修対象講座

産業カウンセラーとして知っておきたいメンタルと食の関係

「不足している栄養素は調味料から摂取する」

メンタルと食事の関係性（食事がメンタルに作用する悪影響と効能）を改めて確認していきます。そして、不足しがちな栄養素の摂取の仕方を知り、メンタル不調者とかかわる際のヒントを得ることをねらいとしています。

●講師からのおすすめポイント●

“今日は何を食べよう？”その選択が身体と心の健康を左右します。あなたはいま、ご自身の健康状態に満足していますか？『明日から実践できる身体と心が健康である為に大切なこと』を本物の調味料から摂れる栄養素に着目しお話させていただきます。

日 時	2025年11月14日（金） 19:00 – 21:00
内 容 （紹介）	どんなに忙しくても私達ヒトが生きていくために欠かすことのできない食事。何を選び何を摂り入れるかが身体や心の状態に良くも悪くも影響しています。そこで今回は、比較的どなたでも日常使いで取り入れやすい本物の調味料に着目し日々の食生活の中で摂取できる栄養素についてお話させていただきます。身体に必要な栄養素といまの御自身の健康状態とを照らし合わせてより良い状態を維持するために大切なことを皆さんと一緒に考えていきましょう。 また、メンタル不調者と関わる際のヒントになるよう“栄養”の観点から学べる内容です。
会 場	オンライン開催（ご自宅からご参加ください）
受講料 （消費税込）	会員：2,750円 非会員：3,850円
定 員	24名（最少催行人数12名） ※先着順、定員になり次第〆切
申込締切	2025年11月4日（火）

●講師紹介● 小暮 華恵（こぐれ はなえ）氏 kohanakitchen コハナキッチン 食育講師、スポーツアドバイザー、食育アドバイザー、健康経営実践士®

大学で食品科学を専攻し微生物の研究室に所属し昆布の研究に励む。卒業後は食品会社にて製造業に携わり主にお惣菜を製造する中で食品の栄養価に興味を持つ。“食”と“健康”というテーマが気になりその後フィットネス業界へと転身。健康の為の運動習慣のサポートをする中で“食”に関する悩みが多いと感じアドバイスを行う中で、自身も子育てをきっかけに食の重要性を感じ独学や教材などでより専門的に学ぶ。共働き世帯の増加に伴い食生活の変化が生じている現代の中で、改めて“食”の大切さを伝える必要性を感じ食育講師としての活動を始める。

お問い合わせは
こちらまで

（一社）日本産業カウンセラー協会 上信越支部
TEL: 027-365-2575 （電話受付：平日9:00 – 17:00）
✉ jse-kensyu@counselor.or.jp

申込み用QRコード



2025年度 上信越支部 オンライン定例勉強会

お申し込みは、上信越支部のホームページにてご確認ください。(<https://joshinetsu.counselor.or.jp/>)

2025年4月

月日	講座名
4月18日(金)	NLP(神経言語プログラミング)入門①_NLPとは
5月23日(金)	NLP(神経言語プログラミング)入門②_基本モデル
6月20日(金)	NLP(神経言語プログラミング)入門③_NLPを使ってみよう
7月11日(金)	産業カウンセラーとして知っておきたい精神医学①～事例から学ぶ「気分障害」最近の動向
8月8日(金)	思春期・青年期のメンタルヘルス～心理学的基礎知識と精神疾患や不適応行動への支援
10月10日(金)	産業カウンセラーとして知っておきたい精神医学②～事例から学ぶ「発達障害」最近の動向
11月14日(金)	産業カウンセラーとして知っておきたいメンタルと食の関係～「不足している栄養素は調味料から摂取する」
12月12日(金)	「傾聴」が正しくできると問題解決支援力もここまで高まる
1月23日(金)	アサーティブ・コミュニケーション講座①_アサーティブな自己表現
2月20日(金)	アサーティブ・コミュニケーション講座②_アサーティブな「ものの見方・考え方」

【申込み方法】

1) Web : 支部ホームページ、または表面のQRコードをお読み取りいただき、お申込みください。

ご注意 お申込み後、登録されたアドレスへ、メールで確定通知等のご連絡をさせていただきます。

ドメイン (@counselor.or.jp) の受信拒否解除の設定をお願いします。また、迷惑メールフォルダもご確認ください。

2) お申込み後、各回申込締め切り日迄に受講料を下記口座にお振込みください。(振込み手数料はご負担ください)
入金確認できた方から順番に受講確定となりますので、お早めにお振込みください。
なお入金確認のご連絡はいたしません。

中央労働金庫 高崎支店 普通預金 No.4 6 2 3 9 0 1
(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部

【オンライン開催について】

* Zoom利用での開催となります。申し込まれた方には、1週間前迄にメールにて、参加方法詳細をご連絡いたします。

* カメラ・マイク付きのPC、タブレットといったデバイス(機器)利用でご参加ください。

* Zoomが使える通信環境のご用意や通信料などはご負担をお願いいたします。

* ご自宅以外(カフェテリア、飲食店内、職場等、周囲に人がいるような環境)からの参加はご遠慮ください。

* 公衆Wi-Fiの使用は厳禁です。

* 詳細は『オンライン研修受講約款』(上信越支部HP参照)を必ずご確認ください ➡



【個人情報の取り扱いについて】

「個人情報の取り扱いについて」は右記のQRコードをご確認ください。

個人情報は、お申込み受付後のご連絡や当協会主催の各種事業をご案内するために利用させていただきます。



【キャンセル・中止について】

* 自己都合によるキャンセルは、11月4日(火)17:00迄に事務局にご連絡をいただければ、受講料より振込手数料を控除して返金いたします。

なお、それ以降は一旦お振込みいただいた受講料のご返金はいたしませんのでご了承ください。

* 最少開催人数に満たない場合、あるいは開催者側の都合により中止となる場合は、ご連絡の上、受講料全額を返金いたします(振込手数料支部負担)。

* 開催当日あるいは直前に、災害等により緊急やむを得ず開催を中止とする場合には、連絡が間に合わない場合もございます。あらかじめご了承ください。

(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部