

ライブ&オンライン同時開催

上信越支部設立20周年記念

受講料
無料

一般公開講座

『攻めの休養』がメンタルヘルスにもたらすもの
～ 休養学の視点から知る正しい休み方 ～

講師 片野 秀樹 (かたの ひでき) 氏

医学博士

一般社団法人 リカバリー協会 代表理事
(株) ベネクス執行役員

東海大学医学部研究員、日本体育大学体育学部研究員、理化学研究所客員研究員を経て、博慈会老人病研究所客員研究員、日本疲労学会評議員を務める。教育活動として休養士の育成に取り組んでいる。著書に「休養学：あなたを疲れから救う」(東洋経済新報)。「休養の超基本：疲労ゼロを習慣化する」(朝日新聞出版)

約8割が疲労を抱える日本社会。情報過多となっている現代社会は大きな課題である。この対策についての知識や術を持たずに今後も豊かに生活することが困難であることが予想されている。今こそ休むことに対して真剣に向き合い、そのための行動として必要な休養学。これからの時代を生き抜くために必要なスキルとして一緒に考える機会にできればと考えています。

開催日時

2026 6/6 (土) 15:15~16:45

会場

上信越支部研修室 および オンライン (Zoom)
(高崎市問屋町3-10-3 問屋町センター第2ビル3階)

対象者

どなたでもご参加いただけます

受講料

無料 ※上信越支部会員の方はホームページ(下記QRコード)から
ではなく必ず支部総会返信とセットでお申し込みください

申込締切

2026年5月28日(木)

お申し込みは
QRコードからが便利 →

定員

会場：30名 オンライン：500名 それぞれ先着順にて締め切り

お問い合わせは
こちらまで一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 上信越支部
〒370-0006 群馬県高崎市問屋町3-10-3 問屋町センター第2ビル3階
TEL : 027-365-2575 Mail : jse-jigyuu@counselor.or.jp

一般公開講座のご参加にあたって

■ ■ ■ 会場でのご参加について ■ ■ ■

- 会 場 上信越支部研修室 (高崎市問屋町3-10-3 問屋町センター第2ビル3階)
- 受付開始 15:00
- 会場での参加人数には限りがあります。先着順となりますので、定員を超えてしまった場合にはオンライン参加への変更をお願いする場合がございます。あらかじめご了承ください。

■ ■ ■ オンラインでのご参加について ■ ■ ■

- Web会議システムZoomを利用したご参加となります。
- 入室開始 15:00

<必要な機器・通信環境について>

- パソコン・タブレット・スマートフォン等、ネットワーク接続が可能な機器およびネットワーク環境
※ Zoom の接続が不安定な状況では、ご参加が難しい場合がございます。参加される方の通信環境については当方では対応いたしかねますので予めご確認をお願いいたします。

<Zoom利用について>

- はじめてZoom をご利用する際は、事前にご使用の機器にアプリケーション(無料)をダウンロードしておくことをお勧めいたします。
- Zoomはできるだけ最新バージョンに更新してご利用ください。

<注意点>

- 通信に必要な機器のご用意および通信料等のご負担は参加者ご自身でお願いいたします。
- ご自宅以外(カフェテリア、飲食店内等、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。
- 機器はバッテリーではなく、電源につないでご利用されることをおすすめします。
- 公共のWi-Fiは使用しないようにお願いします。
- 『オンライン研修受講約款』(上信越支部ホームページ参照)を必ずご確認ください、同意の上、お申込みください。

オンライン受講約款はこちら



！上信越支部会員の方はホームページからではなく必ず総会返信とセットでお申し込みください！

【申込み方法】(会場参加/オンライン参加 いずれも)

- * 上信越支部ホームページからお申込みください(表面のQRコードをお読み取りいただくと便利です)。
- * 申し込まれた方には、6月3日(水)迄にメールにて、参加方法詳細をご連絡いたします。
受信拒否設定をされている方は、<@counselor.or.jp>からの受信ができるよう設定をお願いします。
- * もしも、6/3迄にメールが届かない場合は、迷惑メールフォルダをご確認いただいた上で、6/5(金)17:00までに上信越支部までご連絡ください。
- * お申込みの際は、『個人情報の取り扱いについて』を必ずご確認ください、ご同意の上、お申し込みください。

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。

『個人情報の取り扱いについて』はこちら



【キャンセル・中止等について】

- * 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。
- * 万が一、変更・中止する場合は、上信越支部ホームページに掲載いたしますので、各自ご確認をお願いいたします。
- * いただいた個人情報は、お申込み受付後のご連絡や当協会主催の各種事業ご案内にのみ利用させていただきます。