

令和4年9月27日

北海道行政書士会会員 各位

北海道行政書士会 中央研修所 研修統轄 三浦 勝也

## 令和4年度 メンタルヘルス研修

私たち行政書士は家族や自身の健康上の悩み、そして事務所経営の安定化など様々な悩みを抱えて日々、奮闘しています。これらの悩みを同期の仲間や友人に相談することが出来れば、少しでも解決することができるかもしれません。しかし、ほとんどの行政書士は悩みを抱えて孤独な戦いを続けているのが現状ではないでしょうか。そこで今回、ストレス対処法を学んでより良く悩みを解消していただくために、メンタルヘルスに関する研修を実施します。

1 日 時：第1回 令和4年11月2日（水）13：30～15：30（受付13：10～）  
第2回 令和4年12月6日（火）13：30～15：30（受付13：10～）  
＜なお、各回とも同一の内容となります。＞

2 場 所：第1回：北海道立道民活動センター かでる2・7 5階 520研修室  
第2回：北海道立道民活動センター かでる2・7 8階 820研修室  
（札幌市中央区北2条西7丁目）

3 講 師：一般社団法人 日本産業カウンセラー協会北海道支部  
認定講師 宮崎 洋一 様

4 研修内容：「セルフケア～ストレスの対処について～」

5 定 員：会場受講～54人  
オンライン受講〈各事務所・自宅等にて受信参加〉～100人  
（いずれも、定員になり次第申込みを締め切ります。）＜各回とも定員は同一＞

6 資料代：無料

7 受講方法：受講をご希望される方は、令和4年10月17日（月）までに、別添の  
「各種研修会 受講申込書」により、メール又はFAXにてお申し込みください。