



とりのこ心理オフィス主催

2026 春

参加費
無料

働く人のための

メンタルヘルス

巣ごもりセミナー

セミナー時は、
カメラオフ
マイクオフ
お名前も
ニックネームで可

≡ どなたでもご参加いただけます！ ≡

お家で気軽に
オンラインで受講

今回のテーマは
睡眠とメンタルヘルス

心理学をもっと身近に

内容

社会で働いている人がメンタルヘルスを保つための心理学の基礎的な知識についてお話しします。今回は「睡眠とメンタルヘルス」をテーマに、悩みがあると眠れなくなる身体とこころの仕組みを解説し、安眠を導く“ものごとの考え方”のヒントを提案します。

対象

現在働いている方・心理学やメンタルヘルスに関して興味のある方・18歳以上の成人であればどなたでもご参加いただけます。申込み時には氏名とメールアドレス等の連絡先の記載が必要です。

日時

2026 / 5 / 29 (金)
PM 9:00 ~ 9:45

場所

オンライン (Zoom使用)

講師

とりのこ心理オフィス代表
小島 綾子

2021年にカウンセリング・オフィス開業。2026年より御茶ノ水駅近くにオフィスを開設し、医療機関や教育機関での実務経験を踏まえて、カウンセリングと心理検査を中心に、心理的サポートを行っている。

定員

20 名 (要・事前申込み)

申込

右記の二次元コードから
ホームページより申込み



申込は
コチラ

お問い合わせ

とりのこ心理オフィス

東京都千代田区神田駿河台1-5-6

HP : <https://torinoko-psychotherapy.com>

Mail : seminar@torinoko-psychotherapy.com