

令和6年度松浦市健康づくり市民公開講座の講師を担当しました

## 臨床心理士直伝！仕事を楽しむ5つの法則 ～ココロとカラダをいたわる視点～

当オフィス室長の法澤 直子（臨床心理士・公認心理師）が、令和6年12月14日（土）13:30～15:30に開催された松浦市健康づくり市民公開講座の講師を担当しました。

公開講座は松浦市保健センターすこやか青プラザを会場とし、市民の方々へ健康的に仕事を楽しむための5つの法則を紹介しました！



□仕事を楽しむため5つの法則とは…？

法則1 『学び続ける』

法則2 『自分を知る』

法則3 『ココロに余裕を持つ』

法則4 『カラダをいたわる』

法則5 『人間関係に振り回されない』

公開講座には、多くの市民の方々に足を運んでいただき、あたたかな雰囲気を実施することができました。改めまして、ご参加いただいた皆さま誠にありがとうございました。

.....

やまき心理臨床オフィス長崎ルームでは、このような講演会や研修会などの講師依頼を承っております。詳細は、[研修講師をお探しの方へ](#)をご覧ください。

(掲載日：2025年4月)