

自分を整え、 仲間を支えるリーダーシップ

～職場のコミュニケーションを高める「笑い・呼吸法」～

2026年 **11月12日 木**

- 講演 18:30～19:30
- 交流懇親会 19:40～20:30
- 会場 J:COMホルトホール 4階 408号室
大分市金池南1-5-1
電話097-576-8877
- 対象 九労生会員労組 / 未会員労組
※労組の方ならどなたもご参加できます
- 参加費 5,500円(1名あたり・税込)
※立食交流会の費用を含みます

ご 案 内

■ 人手不足に伴う現場の繁忙感、組合員の働き方に対する価値観の多様化はますます進み、過去の経験則や価値観に基づいたコミュニケーションでは難しいといわれています。

■ このような時代には、多様な価値観を受け入れつつ、それを認め合い、個々人の成長意欲を、いかにして組織の成長へと繋げていくか、職場でのコミュニケーションスキルがこれまでに以上に必要となります。

■ そこで本フォーラムでは、「笑い・呼吸法」の考え方を取り入れたコミュニケーションスキルを通し、様々な感情を上手にコントロールしながら、よりポジティブな考え方へと変換させるスキルを学んでいきます。自分を整えつつ、仲間を支えるリーダーシップを通して、風通しの良い職場づくりの一助に繋がります。

■ 他労組との交流を深める機会として、立食交流会を開催します。多くのご参加を賜りたくご案内申し上げます。

講師紹介

(株)えすぺらんさ 専務取締役 呼吸心理コンサルタント 安部 香予子 氏
[産業カウンセラー／日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー]



- ・学生時代は、卓球で県大会に出場。健康には自信があった。
- ・結婚して、ストレスにより、不眠、対人恐怖症、胃の病気など不調になる。
- ・自分の病気をヨガと呼吸法で治した経験により、2007年より、西洋医学では治せない病気を医師と共に快方に向かうお手伝いをする、医療ヨガを学ぶ。
- ・そして精神科医に、長年、ヨガや呼吸法とメンタルヘルスなどを教え続けている。
- ・ストレスによる病気をして、ストレスについて深く学び、職場の人間関係で、心と体が病んでいる方が増え続けている事を実感した。研修に「笑いや呼吸法」を取り入れて、受講者がいきいきと元気になるのを目にする。「ストレスを自信に変える方法」を深く研究し、呼吸法、心理学、脳科学、コミュニケーションなども詳しく学び、ストレスで学んでいる方のお役に立とうと志を立てる。
- ・現在、「企業や起業家で、笑顔で元気に活躍できる方を増やしていく」をモットーに、「人材育成」「メンタルヘルス研修」「コミュニケーション研修」などを全力で取り組んでいる。
- ・物語的なリラクゼーション法は、特に「リラックスしてやる気が出た」との評判が高い。
- ・研修後のアンケート調査でも、「元気になった!」「やる気が出た!」との定評がある。
- ・出会った全ての方に「元気」をお届けしている、「呼吸心理コンサルタント」です!

九州労組生産性会議（九労生）担当：案浦 #543

福岡市中央区渡辺通2-1-82 電気ビル共創館6階
(公益財団法人九州生産性本部 内) TEL: 092-771-6481

お申込
お問い合わせ

九州労組生産性会議 フォーラム大分

検索

