

— IQよりもEQに注目/マインドフルネスから考えるこころの健康 —

「いま、ここに生きる力」

どなたでも歓迎
参加無料！

こころの健康講座

2026

日時 **2/21** 土 13:30 ~ 16:30

定員 先着 **200名** 費用 **無料**

会場 **水戸市民会館 2階大会議室**
(水戸市泉町1-7-1)

恐れ入りますがお近くのコインパーキングを
ご利用ください。駐車料はご負担願います。

申込 **事前申し込み**

残席があれば事前申込なしの当日参加も可

プログラム

- 13:00~受付
- 13:30~15:10 第一部：講演
- 15:10~15:20 休憩
- 15:20~16:30 第二部：パネルディスカッション

【テーマ】

精神障害当事者の声

もうひとつの「生きる力」～精神の病気は五大疾病の一つです～

- 16:30 終了予定

講演内容

現代社会では、誰もがストレスや不安を抱え、心のバランスを崩しやすい時代です。

この講座では、感情を上手に扱う力＝EQ（心の知能）と、心を“いまここ”に戻すマインドフルネスを通し、日常で実践できる「こころの整え方」をお伝えします。

専門的な知識だけでなく、今日から使えるセルフケアの習慣や、前向きに生きるためのヒントを心理カウンセラー（EQトレーナー）伊藤やすお氏が、わかりやすく解説します。

講師



伊藤やすお氏

心理カウンセラー／EQトレーナー

一般社団法人日本ハビラボ協会 代表理事

企業研修講師として年間200日以上登壇しEQ（心の知能）を基盤にしたメンタルケア・コミュニケーションの講座を全国で実施。

心理学・マインドフルネスを活かした「心が軽くなる講座」は、行政・教育・企業など幅広い現場から高く支持されている。

問合せ
ディライトホーム内
こころの健康講座実行委員会事務局
kokoronokoza2025@hidamarikai.jp

電話での申し込みはこちら

029-254-7815

ホームページ



どなたでも歓迎/参加無料！申し込みはこちらから↓

事業名 水戸市精神保健ボランティア活動促進事業

主催 水戸地区精神保健福祉会
(こころの健康講座実行委員会)

共催 NPO法人雇用人材協会

