

東灘区保護司会のみなさま

自主研修（講師 石田陽一保護司）

～自分はどうな人ですか？（エゴグラム研修）～

日 時 : 令和2年3月26日（木） 18:00～

場 所 : 魚崎西町会館

研修内容

こんにちは！ 保護司の石田と申します。 私は、メンタルヘルス（心と身体の健康）について取り組んでおり、心の不調を訴える方々からの相談を受けたり、心と身体の健康を維持するにはどうすれば良いのかなどのセミナーを行ったりしています。心の相談では、自分自身の性格や考え方のクセを理解しているかどうかがとても重要なポイントとなります。

皆さんは、自分がどんな人なのか、本当にわかっておられますか？

今回の自主研修では、エゴグラムという性格診断テストを体験して頂き、エゴグラムの読み方について解説させて頂き、ストレス解消法についてもお話し致します。皆さんが、自己理解を深め、自己成長をはかる “きっかけ” となり、今まで気づけなかった自分に気づき、新たな行動へのヒントとなれば幸いです。