

# 心身を守るのは自分 「メンタルの基礎知識」

自分は大丈夫！と思っているアナタが一番危ない



## 受講者の声 (30代 男性)

死にたくはないが、生きていくのも難しいと思っていました。生活習慣で変わると言われ半信半疑でしたが、3か月で光が見えてきました。知識を得ることで救われました。



**60分**  
対面/リモート

料金(税込) 110,000円(税込) \*交通費別途

### こんな方におすすめ

- ・定期的にうつっぽくなる
- ・体調を崩すことが多い
- ・自律神経が乱れている
- ・不調者をサポートしたい

内容 データや実例を含めてお伝えします

- ・どこまで落ちているか自分で知る方法
- ・自死を免れたサバイバーの心理とは
- ・「あいつが死ぬわけない」は通用しない
- ・学校や職場は「ケアする場所」ではない
- ・うつとよく似た「副腎疲労症候群」とは
- ・予防が最善。0円ですぐできること
- ・メンタルを守る必須の栄養5種

担当 | 保田厚子



上級睡眠健康指導士  
分子栄養学アドバイザー

2013年より睡眠・メンタル相談の「社外保健室」を運営し、8000ケース以上のカウンセリングを実施。企業、教育現場、メディア等で年間100本以上の研修を行う。

お申し込み・お問合せ | FAX.082-225-7559

氏名		事業所名	
お電話		E-Mail	
希望日時	第1希望：		
	第2希望：		



上記からも  
お申し込み  
いただけます