

# レジリエンス アフターコロナを生き抜く しなやかな心を磨くには

## 講師

レジリエ研究所(株) 所長  
医学博士、公認心理師

いちかわ かおる

市川 佳居 氏

## 日時

令和5年 2月25日(土)


13:00~15:00

オンライン講演会 (zoom)

参加費：無料

コロナ禍により、従来とは違う働き方や生活様式が求められました。

このようなコロナの時代を生き抜くのに必要な力として、レジリエンスがあります。レジリエンス力を身に付け、活用することにより、想定外の変化に対応できるようになり、困難を乗り越えることの手助けになります。本研修では、ご自分のレジリエンスの特徴を知り、レジリエンスの育み方のヒントをお教えします。尚、この研修は、ロンドンオリンピックのスタッフも受けた研修が元になっており、イギリスおよび日本を含む世界で広く使用されてコロナ禍により、外出制限など今まで考えもしなかったような生活効果が証明されています。

- 【対象】 三重県民
- 【定員】 150回線（先着順） ※1所属1回線をお願いします
- 【申込締切】 令和5年2月10日（金） 16:00まで
- 【申し込み方法】 ◆事前登録が必要です◆ 【事前登録QRコード】 → 
- 詳細は裏面をご覧ください

【事前登録ページURL】

<https://logoform.jp/form/8vMX/193118>

※都合により開催が延期、中止等変更となった場合でも当センターから連絡は致しません。  
情報は当センターホームページに掲載しますのでご確認ください。 <https://www.pref.mie.lg.jp/kokoroc/hp/>

# 講演会 参加方法

※初めてZoom使用の場合、下記よりダウンロードをお願いします

<https://zoom.us/download>

## Step1. 事前登録

講演会に参加するためには**事前登録が必要**です。  
以下のURLまたは二次元コードより、事前登録をお願いいたします。  
なお、定員を設けておりますので、お早めにご登録ください。

\* PC用アドレスの登録(PCでの視聴)を推奨しております。  
携帯キャリアメール(docomo、au、softbank等)の場合、入室等に支障が生じる場合があります。

【事前登録二次元コード】



【事前登録ページURL】

<https://logoform.jp/form/8vMX/193118>

## Step2. 参加申し込み

講演会申し込みフォームに必要事項をご記入の上、ご登録をお願いいたします。  
事前登録が完了しますと、登録いただいたアドレスにメールが送信されます。

### ミーティング登録

トピック 令和4年度県民公開講座

時刻 2023年2月25日 13:00 PM 大阪、札幌、東京

名\*

姓\*

メールアドレス\*

メールアドレス再入力\*

必要事項をご入力の上

登録

ボタンをクリックしてください

## Step3. 講演会参加

講演会当日は、登録完了メールの「URLから参加の方はこちら」より入室してご参加ください。  
なお、登録完了のメールが届かない場合はご連絡ください。

こんにちは、登録者名様、  
令和4年度県民公開講座にご登録いただき、ありがとうございます。  
このミーティングについての情報は以下で確認できます。

\*令和4年度県民公開講座\*

日時 2023年2月25日 1:00 PM 大阪、札幌、東京

ウェビナーID 999999999 (数字が入ります)

パスコード 999999 (数字が入ります)

URLから参加の方はこちら

URL: [https://zoom.us/j/93267629735?tk=.....](https://zoom.us/j/93267629735?tk=...)

ミーティングは2023/2/25にスケジュールされています。

開始日時: 13:00 PM

令和4年度県民公開講座

↑「URLから参加の方はこちら」

※スライドの撮影や録音はご遠慮ください。

【お問合せ】三重県こころの健康センター 技術指導課

TEL: 059-223-5243