

# タフな心の育て方

今回のテーマ 「ネガティブ感情に対処する」

今年度は「レジリエンス・マッスル（心のV字回復筋）」をテーマに3回シリーズで開催します。日々生きていく中で、私たちは様々な状況に直面します。そんな時、落ち込んだりくよくよしても大丈夫。心のV字回復筋を鍛えて、いつでも這い上げられる「タフな心」を共に育てましょう！

- はじめてでも、単発の参加でもOK、リピーターはもちろん大歓迎！
- 講義+ワークショップ+交流会の参加型の学びです

のぶひろ

## 講師 鎌田 修広さん

タフ・ジャパン代表/元 消防学校教官



レジリエンス人材育成トレーナー  
心・絆・体トレーナー  
元横浜市消防訓練センター体育教官  
総務省消防庁消防大学校講師  
全国消防学校等「消防體育」講師  
株式会社タフ・ジャパン代表取締役社長  
「第51回エキスパート・スタジオ」ゲスト  
著書  
『生涯現役・消防筋肉』（イカロス出版）  
『消防メンタル タフな心をつくる技術』（イカロス出版）  
『愛と絆で命をつなぐ「防災道徳教育」』（モラロジー研究所）

<2019年度 3回シリーズ>

- 5/29(水) ネガティブ感情に対処する【今回】
- 7/10(水) レジリエンス・マッスルを鍛える
- 10/30(水) 逆境体験を教訓化する

★これまでの「タフな心の育て方」の動画はこちらでご覧いただけます。



【参加者の声】

- ・とても良い雰囲気の中で楽しく学ぶことが出来ました。お仕事帰りにウキウキワクワク勉強に来たくなる雰囲気です。
- ・情報をただ受け取るのではなく、常に考え行動するプログラムで良かった。交流会も楽しかった。
- ・タフな心をもつことは自分をどれだけ受け入れられるかなんだと思った。

2019年

5/29(水)

19:00~21:30 (受付開始 18:40)

※交流会（乾杯ワンドリンク付き）を含みます

2,500円 (税込)

- ※参加費には交流会費を含みます
- ※KK<sup>2</sup>協賛メンバーは500円引き
- ※事前支払（クレジットカードのみ）

霞が関ナレッジスクエア（KK<sup>2</sup>）Webサイトからお申込みください（定員 20名程度）

KK2

検索

※KK<sup>2</sup>web会員への登録が必要です（無料）



会場

霞が関ナレッジスクエア（KK<sup>2</sup>）「スタジオ」

東京都千代田区霞が関3-2-1 霞が関コモンゲート  
西館ショップ&レストラン3F（西館奥エスカレーター上がる）



- ・銀線 虎ノ門駅 11番出口より徒歩3分
- ・丸ノ内線、千代田線、日比谷線「霞ヶ関駅」A13番出口より徒歩5分

主催 株式会社タフ・ジャパン  
一般財団法人高度映像情報センター（AVCC）

お問合せ 霞が関ナレッジスクエア（KK<sup>2</sup>）事務局  
TEL 03-3288-1921  
(9:00~17:30 月~金、祝日除く)

※ 講演は収録し、後日KK<sup>2</sup>Webサイトで公開します。なお講演内容を録音・録画することをご遠慮ください。