

タフな心の育て方

今回のテーマ

「逆境体験を教訓化する」

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「消防体育」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
- 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【今回】

★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】

- ・単に聞くだけのセミナーとは異なり、実習やグループで話をするなど、理解が深まるプログラム構成がよかった。
- ・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。
- ・講師と学習者という一対一ではなく、学習者同士の交流と支えあいがあり、とてもよかった。

2019年

10/30 (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
- ※KK²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（KK²）Webサイトからお申込みください（定員 25名程度）

KK2

検索

※KK²web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（KK²）「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（KK²）事務局
TEL 03-3288-1921
(9:00~17:30 月~金、祝日除く)