

困難への心の対処法 5つのステップ

～いま、私たちに大切なこと～

新型コロナウイルス感染症の拡大は、私たちに様々な影響を与えています。

緊急事態宣言が解除された今も続くモヤモヤした「不安」と「怒り」の気持ちとどう向き合えばよいのか・・・メンタルやサバイバル的な視点を取り入れながら、困難への心の対処法を5つのステップに分けてみなさんと考えていくプログラムです。

■ プログラム内容（予定）

18:45より、ライブ配信を行います。
(プログラムタイトルとBGMが流れます)

19:00～本番開始

「困難への心の対処法 5つのステップ
～いま、私たちに大切なこと～」

- ・人間の本能を理解する
- ・紙に書きだして整理する
- ・冷静になって正しく恐れる
- ・考え方・捉え方を柔軟にし、行動を変える
- ・新しい日常へのチャレンジ

簡単な「体幹エクササイズ」や、ラグビー
ニュージーランド代表チームで有名な「ハカ」も
ご紹介します。是非一緒に！

質問コーナー：パソコンやスマホから質問ができる
機能をご利用いただけます。

20:00 終了予定

■ 講師

鎌田 修広 (かまたのぶひろ) 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）

パソコンやスマホから、講師からの設問への回答や、講師への質問、アンケート回答機能（KK² DPP）をご利用いただけます。

■ 日時

6/26 金
2020年 19:00-20:00

■ 参加費

- ・無料（当日18:45までにお申しください）

■ ご準備いただくもの

- ・パソコンまたはスマートフォン
- ・インターネット環境



■ 申し込み

お申し込みはこちらから

霞が関ナレッジスクエア（KK²）Webからお申し込みください

KK²



で検索

※KK²Web会員への登録が必要です（無料）



【ライブ配信視聴のご案内】

- 視聴に関わるインターネット通信費、回線費等はおお客様のご負担となります。
 - 動画配信のためデータ通信量が多くなるのが想定されますので、安定したインターネット環境のご利用を推奨します。
 - ご視聴時の回線速度の低下など、ご利用環境により音声や画像が途切れる場合があります。
 - 本プログラムは、収録した後KK²Webサイトで公開いたします。当日、ライブ配信を視聴できなかった場合は、オンデマンドでも視聴いただけます。
- ※ 講演内容を録音・録画することはご遠慮ください

■ 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）

■ お問い合わせ 霞が関ナレッジスクエア 事務局 電話：03-3288-1921（9:00～17:30 月～金、祝日除く）