

心が元気だと、
もっといい毎日になる。

Take care
of yourself ♡

メンタルヘルス研修

セルフケア方法やストレスに対する耐久性を
高めるために必要な事とは？

自分の強みについて考える



日時

2026年11月20日(金)
12:45 ~ 14:45



場所

「とうかいどう保育園」
東京都品川区南品川1-2-11



講師

ジングナー弘美 先生

自分を
大切にすることが
周りの人を支える
力になる

講師のプロフィール

- 平成11年、保育士として杉並区に入区
- 6年間の勤務を経て障害福祉分野へ異動し、重度知的障害者通所施設、障害福祉サービスの支給決定、就労支援などを担当。その後、基幹相談支援センターに勤務し、相談支援のほか、障害者虐待対応、自立支援協議会の運営などに携わる
- 公務員時代から、障害福祉や特性のある方との接し方、働く上でのメンタルヘルスなどをテーマとした研修・講座を多数担当
- 50歳を機に公務員を退職し、令和8年に BrightOutlier を立ち上げる
- 現在はスクールソーシャルワーカーとして勤務するとともに、BrightOutlier代表として、研修・講演、個別相談、福祉事業所等へのコンサルティングを行っている
- プライベートでは、発達特性のある息子2人の母
- 外国籍の夫と息子2人との4人家族

自分らしく、
しなやかに
これから

参加方法：下記のメールアドレス宛に①参加者氏名②連絡先③配慮事項等をご記入下さい。

mail: tokyo-br@keisei-fukushikai.com

連絡先：080-5466-9482（担当：前原）