



ハツとする 「企業内研修」のご提案

日本一過酷な職場「自衛隊」で
3万人を立ち直らせてきた臨床心理士が
人生も仕事も人間関係もうまくいく心鍛術を伝授します

【研修のお問合せ・お申込み】

玉川真里メンタルサポートオフィス

〒730-0803 広島市中区広瀬北町3-11和光広瀬ビル4階

TEL: 082-207-3044 FAX: 082-207-3044

担当: はまさき(080-1900-7556)

研修概要

【研修の特徴】

- ・短時間集中型であること
- ・理論より人にフォーカスをあてた内容を重視
- ・事前に課題を収集し、オリジナルテキストを作成
- ・研修費用が安価であること

【研修場所】

- ①御社にお伺いして実施
- ②会場を借りて実施

※②の場合は、別途会場レンタル料が発生

【研修実施前の流れ】

- ①ご依頼主様の現状課題の把握
- ②オリジナルテキストの作成
- ③研修実施
- ④研修後アンケート実施
- ⑤アンケート集計結果のフィードバック

【研修費用】

要ご相談

【研修時間】

合計90分

※内容によって、時間は変動します。
※長時間も可能

60分 講義

10分 休憩&リラクゼーション

20分 質疑応答&アンケート



※研修風景

私たちが提供できるのは
ビジネススキルではなく、**ビジネスマンとしての心鍛術**です

＼こんな課題はありませんか？／

■新人

- ・すぐ会社を辞めてしまう
- ・学生気分が抜けず社会人としての自覚が足りない
- ・仕事や働くことへのイメージが薄い
- ・注意を受けるとすぐにショックを感じる
- ・意欲的に取り組めない
- ・自分の将来が見えない etc

■営業

- ・お客様との信頼関係の構築が苦手
- ・お客様の情報を引き出せない
- ・売れない時に精神的苦痛を感じる
- ・うまくクレーム処理ができない
- ・業務量が多く自分で抱え込んでしまう etc

■管理職

- ・新人や部下の指導がうまくできない
- ・部下とのコミュニケーションがうまくとれない
- ・うまく部下を叱れない
- ・クレーム処理でストレスを感じる etc

■全体

- ・組織内に活気がない
- ・休職者が定期的にいる
- ・ストレスチェックがうまく運用できていない etc

御社の課題に応じてテーマを設定させていただきます

講師プロフィール①

玉川真里 (Mari Tamagawa) 元 防衛省技官臨床心理士

元自衛隊の臨床心理士。1973年岡山県生まれ。アルコール依存症の父と、自殺未遂をする母のもとに育つ。自分の身を守る強さを求め、1991年に陸上自衛隊に入隊。女性初の大砲部隊野外通信手として活躍する。2008年、陸上自衛隊において現場初の臨床心理士として、最も自殺率の高い職業といわれる自衛隊の自殺予防対策を任される。「災害・事件・事故に対する心の危機管理分野」では日本で数少ない有識者の一人として活躍し、自衛隊、海上保安大学校、福島県立医科大学など延べ100件以上の講演実績を持つ。クライアントからの信頼も厚く、年間延べ2000件を超える相談を受けており、累計では3万人以上の人たちの心を解放してきた。複雑な生育歴やDV、自殺未遂、離婚、結婚詐欺被害などの実体験をもとに当時者の辛さを分かり易く説明し、どのようにすれば苦しむことなくできるか、具体的な方法を提示してくれる。

《保有資格》

- ・臨床心理士
- ・保育士
- ・EMDR治療者資格(Part2修了)
- ・健康心理士
- ・中級教育カウンセラー
- ・産業カウンセラー

《所属団体》

- ・日本臨床心理士会
- ・日本心理臨床学会
- ・日本EMDR学会
- ・日本PTSD学会
- ・日本自律訓練学会
- ・広島県臨床心理士会



《著書》

- ・もう「あの人」のことで悩むのはやめる(サンマーク出版)

著者: 玉川真里
定価: 本体価格 1,300円 + 税
2015年11月30日初版発行



講師プロフィール②

《学会発表実績》

- ・国際サイコセラピー会議 「自律訓練法がタイプA行動パターンに及ぼす効果」
- ・日本心理臨床学会秋季大会シンポジウム 「防衛省におけるメンタルヘルス」
- ・広島県臨床心理士会新人研修会 「事例発表」
- ・中部防衛衛生学会 「東日本大震災による隊員への影響」 ※優秀演題賞受賞
- ・広島県自殺対策研修会 「事例発表」

《活動実績》

- ・(社)産業カウンセラー協会中国支部相談部会委員
- ・陸上自衛隊海田市駐屯地部外カウンセラー
- ・岡山市、玉野市担当心理調査員
- ・岡山いのちの電話相談員
- ・岡山市教育相談室心理相談員
- ・岡山市適応指導教室不登校児童の心理相談員
- ・NPO法人メンタルレスキュー協会MRリーダー資格実技指導員
- ・広島県臨床心理士会産業部会代表
- ・広島弁護士会主催「暮らしとこころの相談会」心理相談員
- ・ケツメイシ薬局健康相談会心理相談員
- ・福島県立医科大学非常勤東日本大震災心理支援員
- ・広島大規模土砂災害広島県非常勤心理相談員
- ・海上保安大学校非常勤心理相談員
- ・海上保安庁第六管区惨事ストレスケア要員
- ・江田島市民講座講師
- ・広島県消防学校惨事ストレスケア講師



講師プロフィール③

《テレビ出演》

・フジテレビ「ダウンタウン」出演（2015年5月15日放送）

～テレビ初告白！自衛隊のウラ側。元女性自衛隊員に禁断の質問ぶつけます～



《コラム執筆》

女性元自衛官がリーダーに伝える「心鍛術」

メンタルで大切なことは全部自衛隊から学んだ!

・東洋経済ONLINE

「自衛隊に迫る真の危機、誰が日本を守るのか～元隊員が明かす、内側から見た最大の懸念～」
(2015年12月3日掲載)

・日経ビジネスONLINE

「女性元自衛官がリーダーに伝える「心鍛術」」(2015年～2016年 合計5回連載)

講師プロフィール④

《ラジオ出演》

- ・TBSラジオ 「ナイツのちゃきちゃき大放送」出演 (2015年11月21日放送)
- ・FMはつかいち 「玉川真里のもう『あの人』のことで悩むのはやめる」
(2016年2月～7月 第1.第3木曜16:00～16:30放送)
- ・FMはつかいち 「谷村敏彦のおやじ天国」出演 (2016年1月21日放送)
- ・ラジオ放送局ゆめのたね 「ちーちゃんの『夢の玉手箱』」出演 (2016年1月5日放送)



《新聞掲載》

- ・The Japan Times (2016年1月7日付)
- ・日本経済新聞 (2015年12月19日付)
- ・中国新聞 (2016年1月23日付)