

【東京・新橋】2千人のプロアスリートが実践！自己決定力が身につく ビジネス心理学「メンタルブレス講座」第1期を6月14日開講

臨床心理士・松島雅美監修 WBCで活躍したプロ野球選手・近藤健介選手はじめ、
多くのプロアスリートが実践している専門用語を使わない10のプログラム

Je respire株式会社の代表取締役を勤める臨床心理士・松島雅美は、自己決定力が身につくビジネス心理学「メンタルブレス講座」第1期(全10回 20時間)を、東京・新橋にて2023年6月14日(水)より開講いたします。



メンタルのコントロールには
前頭前野の活性化が大事



臨床心理士・松島雅美

現在、コロナ禍の影響でうつ病・うつ状態の人の割合はそれ以前と比較して約2.2倍に増え、約6人に1人(17.3%)にも達しています。また、自殺率も深刻で、G7の国々の中で日本はワースト1位です。

(OECD(経済協力開発機構)の国際調査 COVID-19 危機のメンタルヘルスへの影響への取り組み 2021)

松島自身が10年間就労支援センターでのべ7千人以上のカウンセリングをしてきた中でも、コロナ禍の3年間は、リモートワークによるメンタル不調を起こしている人があきらかに増えてきました。また、周りと自分を比較しながら苦しみ、「やりたいことがわからない」「適性がわからず転職がうまくいかない」「自分の気持ちを言えなくて人に合わせすぎる」といった、このような悩みを持つ社会人たちが多くいます。

残念ながら、日本において「メンタルケアは病んだ人がするもの」というイメージが根強いですが、メンタルは気持ちの持ちようでは強くなりません。じつは、あまり知られていませんが、安定的に高いパフォーマンスを発揮する人やメンタルが強い人の絶対的な共通点は自己決定力が高いことです。

そこで、臨床心理士として27年間ココロの課題と向き合ってきた松島雅美は、心理学データを科学的かつ実践的に活用して、日本の教育では行なうことが少ない『メンタルのメカニズムを知る』『メンタル脳を鍛える』『客観的な自己理解』『自分のトリセツを作る』を目的にした**オリジナルメソッド「メンタルブレス」**を構築。プロ野球選手など、2千人のプロアスリートが実践している松島雅美が監修したプログラムを、専門用語を使わないビジネス心理学「メンタルブレス講座」として、誰でも簡単に日常生活で取り組めるように監修しました。

メンタルブレス講座を通して、心のケアを予防的に、心のメカニズムを正しく理解し、客観的な自己理解をすることで、自己決定力を自身で高めることができることを知ってもらい、前向きな未来を描く手助けをしたいと思っています。

大変お忙しいとは存じますが、この件につきましてご取材いただき、報道のお力でより多くの皆さまへ届けるきっかけとしていただけましたら幸いです。

【本リリースに関するお問い合わせ先】

臨床心理士・松島雅美 PR事務局 E-MAIL mentalbreth@mental-vt.com

担当：三股(みまた) 090-1713-7057 担当：幸脇(こうわき) 090-1655-2660

～「メンタルブレス講座」概要～



◆ 名称：自己決定力が身につくビジネス心理学「メンタルブレス講座」第1期

◆ 「メンタルブレス講座」公式HP <http://mentalbreath.mental-vt.com/>

◆ 会場：新橋駅前ビル1号館 5階（AD&M内）（東京都港区新橋2-20-15）

◆ 日時：水曜日コース 2023年6月14日～8月16日 19:00～21:00（毎週）

土曜日コース 2023年6月24日～8月19日 10:00～12:00 & 13:00～15:00（隔週）

◆ 受講料：全10回 20時間 98,000円（税込）

**専門家が使うチェックテストを使用して自己理解を深め、
個々に合った自己決定力を高めます！**

- ① ヒトのココロのメカニズム ～日本人のメンタル特性～
- ② ヒトのココロのメカニズム ～ストレス耐性～
- ③ 第一印象・モチベーション
- ④ 今日からできるココロのコントロール法 ～身体からのアプローチ～
- ⑤ 今日からできるココロのコントロール法 ～しんどくなった時の対処～
- ⑥ 自分取扱説明書を作ろう（前半）
- ⑦ 自分取扱説明書を作ろう（後半）
- ⑧ 自分らしく人と付き合う
- ⑨ 相談の仕方・乗り方、効果的なほめ方
- ⑩ 魅力の心理学

※記者や編集部の皆様に上記全10のプログラム（20時間）を体験取材いただける席をご用意しています。

臨床心理士／公認心理士 松島雅美 プロフィール

Je respire株式会社 代表取締役

一般社団法人 国際メンタルビジョントレーニング協会 代表理事

広島県呉市出身

京都女子大学大学院修了

被災地、病院、教育機関、就労支援センターなどでのべ2万5千人以上をカウンセリング。

オリンピックやプロ野球選手などアスリートを2千人以上サポート。

（WBCで活躍した近藤健介選手は「メンタルビジョントレーニング」でサポート）

ワールドビジネスサテライトや東洋経済オンライン、日経WOMANなどメディア出演多数。

メンタルケアは病んだ人がするものという文化を変え、心理学を日常の幸せのために活用する仕組みを作りたいという思いから、「方法や結果の見える心理学」プログラムを開発・提供しています。

プライベートでは、お笑いをこよなく愛する「お笑い愛好家」。犬猫3匹とにぎやかに暮らす。



2016年9月セブン&アイ出版より発売

【本リリースに関するお問い合わせ先】

臨床心理士・松島雅美 PR事務局 E-MAIL mentalbreath@mental-vt.com

担当：三股（みまた）090-1713-7057 担当：幸脇（こうわき）090-1655-2660