

## 第28回 人生の転機研究会 定例研修会

### ～ ピンチを転機に。こころの実験 LABO ～ 認知行動療法（CBT）で 自分の「思考のしくみ」を知る

日々の業務で「モヤッとした」「焦った」瞬間はありますか？  
その小さなピンチはあなたを成長させる転機です

このワークショップは認知行動療法（CBT）をベースにしたアットホームな「実験室」  
あなた自身の「最近ちょっとしたモヤモヤ」を実験材料に、心のしくみを楽しく解剖・分析し  
ます。ここから自分の「思考のクセ」や「マイルールの鎧（ヨロイ）」に気づき、明日から実  
践できる小さな一歩を計画しましょう。

産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、人事担当、就労支援・教育・福祉・医療などあ  
らゆる対人援助職の方をこの LABO では研究員として歓迎します。

失敗のない安全な実験 LABO で、自分の心と優しく向き合ってみませんか。

日 時：2026 年 12 月 12 日（土） 10：00～16：30

場 所：観専寺 太子会館 アクセスは裏面を参照してください

テーマ：認知行動療法（CBT）体験実践講座「こころの実験 LABO」

講 師：チーフファシリテーター 楡木 恵実子（当会 代表理事）

医師（産業医学）・労働衛生コンサルタント

産業カウンセラー・キャリアコンサルタント

企業の専属産業医として約 20 年にわたり、働く人の心と体  
の健康を支援。企業組織の一員として、経営と従業員双方を  
大切に、医療・労働衛生・心理の多角的な視点から現場に  
根ざした産業保健活動に取り組んでいる。

子育てを経て、現在は孫の成長を見守る日々を楽しんでいる。



後 援：栃木県カウンセリング協会 栃木県社会福祉士会

栃木県若年者支援機構

日本キャリアコンサルタント協会栃木県事業部

日本産業カウンセラー協会北関東支部栃木事務所

（50 音順）

対 象：心理面の対人援助職として活動している方向けです。資格は問いません。

参加費：8,000 円（会員 7,000 円）

昼食は、各自ご持参ください。近隣に飲食店はありません。

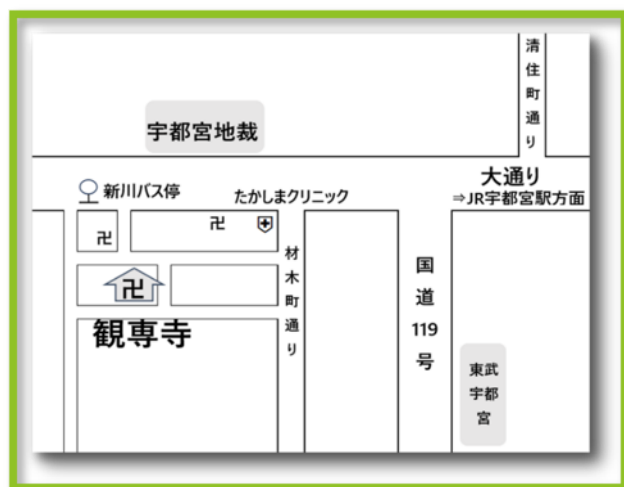
## 《こころの実験 LABO とは》

人生の転機研究会ではこれまで、人生の転機や大切なできごとを語り合い、互いの人生に耳を傾ける対話の場を重ねてきました。 私たちはこの営みを「人生を語り、聴き合う文化」として育んできました。

「こころの実験 LABO」は、その文化の上に生まれた新しい実践の場です。 机上で学んだ心理学の理論を実際に体験し、自分の心の動きを通して観察することで、理解をより深めていきます。

この LABO を導くのは人生の転機研究会のファシリテーターたち。

そして、主役は —— 研究員となる「あなた」です。



### 【開催場所のご案内】

観専寺 太子会館 2 階

栃木県宇都宮市材木町 6-11

新川バス停より 徒歩 2 分

TEL.028-636-3551（カーナビでの目的地設定にご利用ください。直接のお問い合わせはご遠慮ください）

駐車場：26 台完備

太子会館は、本堂に向かって右側の白い建屋 2 階です。いちばん東端の入り口から、土足のまま階段をおあがりください。

### お申し込み手順

- 下記のグーグルフォームから入力をお願いします。

<https://forms.gle/bSEGzKskTkeGK4p46>

QR コードも利用できます。⇒

または Email [jinsei.no.tenki.kenkyukai@gmail.com](mailto:jinsei.no.tenki.kenkyukai@gmail.com) まで



【ご提供いただきました個人情報は、本研究会実施の目的以外では利用いたしません】

- 参加費振込先

以下のいずれかの銀行口座に振り込みをお願いします。 ※手数料はご負担下さい。

- ・ ゆうちょ銀行 ○七八（ゼロナナハチ）店 店番号 078 普通 口座番号 3121370
- ・ 足利銀行 宇都宮北出張所 店番号 354 普通 口座番号 5035342

受取人 ジンセイノテンキケンキュウカイ

【会員以外の方へ】 当会会員は毎年更新で、会期は 4 月 1 日～3 月 31 日です。新規入会希望の場合は、参加費とあわせて年会費をお振込ください

【会員の方へ】 今年度の年会費を未納入の場合は、今回のお申込みと合わせて納入も可能です

- 問い合わせ先

人生の転機研究会 事務局

[jinsei.no.tenki.kenkyukai@gmail.com](mailto:jinsei.no.tenki.kenkyukai@gmail.com)