

「経営者の保健室のセンセイ」 の講演・研修のご案内

Pis AQUA 藤井 恵理子

1 ご挨拶

初めまして、藤井 恵理子と申します。

私は電力会社の技術職（送電線保守管理業務）として男性社会に22年従事し、そのうち第一線の現場では約17年の経験を経て、2016年3月に退職、同年6月に独立起業しました。私には、父親の鬱がきっかけで始まった自殺衝動と向きあってきた経験があります。他人のために命がけの現場に出向くなど、ある意味命と向き合う仕事に就きながらも、家庭では衝動的に自殺願望が現れるという矛盾した生活を送っていましたが、2012年、知人の自死を機に「私の経験談は自殺予防に役立つかもしれない」と考えるようになりました。当時、周囲ではメンタル疾患が増えており、2015年に私も症状を経験したことで「ただ経験を話すだけではだめだ！メンタル疾患の予防法も伝えなければ！」と、強く感じたことにより独立を決意しました。

独立当初は伝えていく事だけを目的としておりましたが、メンタルヘルスの認知度を向上させ、健康に関する社会問題の解決に寄与することを目的として、技術・知識を身に付けて説得力の向上を図り、2017年に自律神経ケアに着目したリラクゼーションサロンを開業しました。サロンでは延べ1000人を超える経営者のケアを実施しながら予防の重要性を伝え、その他では、経営者や医療関係者の団体に所属し、企業のメンタルヘルスや健康経営を目的とした講演やセミナーを行っています。

特に「男性のメンタル疾患予防」をテーマとした内容は、現実的な男性の立場を理解した女性目線でのアプローチが珍しいとして、主催者や参加者にも大変喜んでいただいております。全国的にもメディアなどで取り上げて頂いております。是非この機会に普段聞くことのできない希少性の高い話を聴いて頂き、皆様の人生に、またお仕事にとご活用いただければ幸いです。何卒よろしくお願いいたします。

2 企画担当者のお役に立てます!!



こんな講演・研修のできる講師がいないかなあ……

- ◆実体験などに基づいた説得力のある話ができる講師
- ◆切り口が変わっていて参加者が引き込まれるような話のできる講師
- ◆他人には聞きづらいけど知っておきたいと思われる話ができる講師
- ◆生きていく上で必要な事を教えてくれる講師
- ◆参加者に「今日は来てよかった」と言わせる満足度が高い話のできる講師

まるごと解決します！
経営者の保健室のセンセイに
お任せください

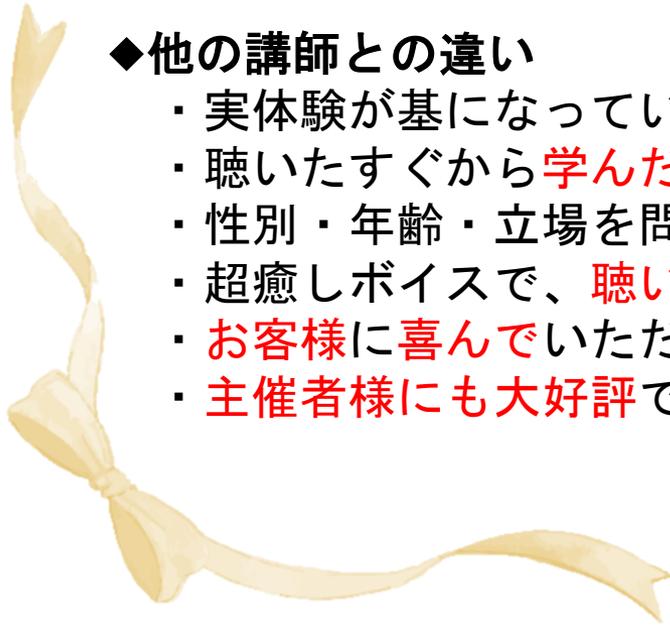
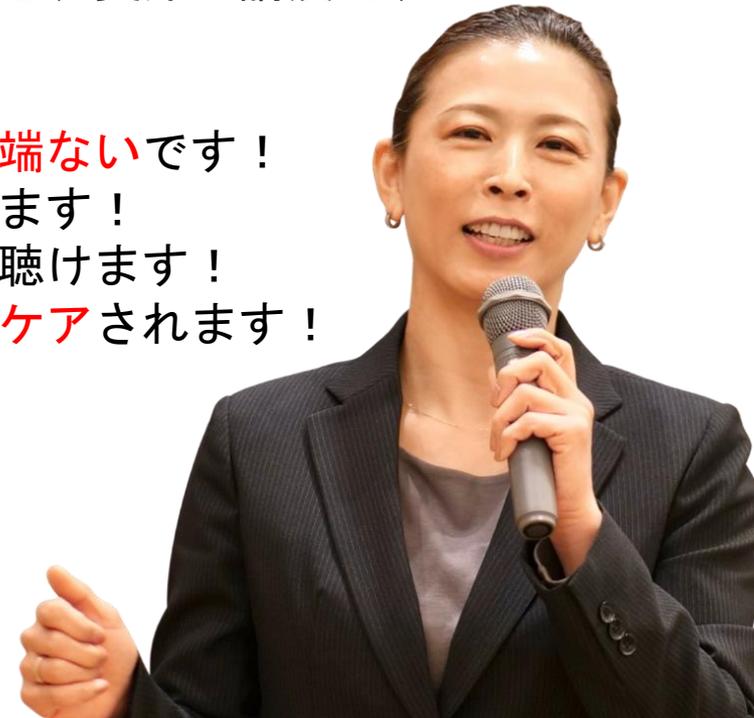


◆講演・研修の特徴

- ・なんといっても、まだまだ希少な**元現場系女子が講師**です！
- ・社会問題に沿って、**衝動自殺の実体験**が聴ける講演は他にはありません！
- ・経営者が**知らない**とは言いづらいことが**学べる**講演です！
- ・講演の中で問題を出したり、ワークもあり、**飽きのこない構成**です！
- ・講師の**絶妙な話術**に引き込まれ、聞きやすく楽しんで学べます！
- ・毎回、**もっと詳しく聞いてみたいと言われる**、奥深い講演です！

◆他の講師との違い

- ・実体験が基になっているので、**納得感が半端ない**です！
- ・聴いたすぐから**学んだ事を手軽に実践**できます！
- ・性別・年齢・立場を問わず**ためになる話**が聴けます！
- ・超癒しボイスで、**聴いているだけでも心がケア**されます！
- ・**お客様に喜んで**いただけます！
- ・**主催者様にも大好評**です！



4 講演・研修タイトルとプログラム



すべての講演に、現場女子経験から紡がれる貴重な体験談や内容が満載です！

対象者	タイトル	プログラム
経営者・経営幹部・社員・労働組合・主婦など幅広い層	<p>今注目の健康経営。 他では聴けない内容です!!</p> <p>経営者向けセラピストが伝える 今更聞けない「メンタルヘルス」のこと ～知らない社長は損してる～</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 社会問題となった自殺のはなし<ul style="list-style-type: none">・従業員による自殺による経営リスク・自殺統計と国の取り組み2. メンタル疾患を予防したい<ul style="list-style-type: none">・うつ病と鬱症状の違い・メンタル疾患は遺伝する3. メンタル疾患とストレスの関係<ul style="list-style-type: none">・ストレスとは・自律神経の役割・メンタルヘルスとは4. 企業における健康課題<ul style="list-style-type: none">・健康経営の歴史・社会的な課題とは・企業に期待される鍵5. 健康経営<ul style="list-style-type: none">・会社がやれること、やるべきこと・健康意識の低下が招くリスク・健康経営への道のり6. メンタルヘルスの実践

コロナ禍でも加速した健康意識の向上に、
乗り遅れないためのヒントが得られます！

その他の講演・研修テーマも多彩!!

対象者	タイトル	プログラム
行政・商工会議所・経営者・経営幹部・労働組合など	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> 注目の ダイバーシティ!! </div> <p>100m級鉄塔で高所作業！ 「元現場女子が語る、個性は活かしてなんぼ。」 ～多様性を活かすために～</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現場女子が語るドタバタ経験談 2. あなたも周りも、性別に囚われるな 3. 個性を活かす
【専門分野】 安全大会参加者建設会社経営者、社員など	<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 労務担当者にも オススメ!! </div> <p>100m級鉄塔で高所作業！ 「元現場女子が語る、安全管理術」 ～その事故メンタルヘルスで防げます！～</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現場女子のドタバタ経験談 2. メンタルヘルスってなに？ 3. 人生も豊かになっちゃう事故防止術
【専門分野】 安全大会参加者建設会社経営者、社員など	<p>元電力会社 現場系女子！ 現役セラピストが 「心のすき間。お埋めします」 ～メンタルヘルスとヒヤリハット！～</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 現場女子の経験と実践 2. 業界内での一般的な悩みと問題点 3. メンタルヘルスと労働災害 4. 疲労が作るヒヤリハット 5. 自分でできる「整え方」

他では絶対に
 聴けません！
 20年以上の実体験
 現場女性の
 働き方！

その他の講演・研修テーマも多彩!!

対象者	タイトル	プログラム
<p>経営者・経営幹部・労働組合など</p>	<p>男性経営者 必聴!!</p> <p>デキル男がやりがちな間違った健康法 ～その運動は健康寿命を縮めます!～</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一般的な健康法 2. 経営者に多い健康づくりの仕方 3. 病気ができるメカニズムと特徴 4. 脳の特性と性別のはなし 5. 健康経営に関する国の取り組み 6. 実践! リラクゼーションの取り入れ方
<p>行政・各種団体・経営者・個人事業主・社員・主婦など幅広い層</p>	<p>女性活躍の実践に!</p> <p>元ガテン系女子が伝える! 「あざと女」のススメ ～女性活躍に欠かせない仕事円滑コミュニケーション術～</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. フェミニストだった私! 2. 女性活躍の今昔物語 3. 目的をどこに置くのか? 4. 信頼されるコミュニケーション術

その他の講演・研修テーマも多彩!!

対象者	タイトル	プログラム
<p>経営者・個人事業主・社員・健康保険組合など</p>	<p>希少な体験談が聴ける！</p> <p>実録。体験談！ 死にたくなっちゃうメカニズム ～「死ぬくらいなら相談したら？」ができない理由～</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 実録体験談 <ul style="list-style-type: none"> ・死にたくなっちゃう私 ・こんな人生は嫌だ？ 2. 自殺と社会的な課題 3. 脳と身体の仕組みを知ろう <ul style="list-style-type: none"> ・脳と神経とストレス ・身体が心を支配する 4. SOSの兆しとは？ 5. コミュニケーションはあなたから！ 6. 予防するためにできること
<p>経営者・個人事業主・社員・主婦など幅広い層</p>	<p>物理学のプロも納得！</p> <p>今日からあなたも引き寄せ上手！ 「物理学的引き寄せ術」 ～本当にコレ、できないと思ってるんですか？～</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. なぜセラピストが引き寄せの話をするのか！ 2. 身体の働きと神経伝達 <ul style="list-style-type: none"> ・自律神経と身体のこと ・身体は電気で動いてる 3. 不思議な今昔物語 <ul style="list-style-type: none"> ・医療の歴史 ・昔の人と今の人 4. 「見えない」モノ・「見れない」モノ <ul style="list-style-type: none"> ・見えないモノを見える化しよう！ 5. 周波数のはなし 6. 引き寄せ上手になる秘密

経営者団体
企画担当者

新しく当団体に所属して頂いたのをきっかけに藤井先生ご自身のお話を伺ったところ、大変変わった経歴があることを知り、とても興味を持ちましたので、ぜひお話をしてほしいとお願いしました。経営者として従業員との関わり方を模索している人は多くいますので、参加された方々からも大変興味深かったとの感想を頂いております。40分程度と短い時間では聞ききれないので、また是非お願いしたいと思います。（愛知県・春日井市）

事業団体
取締役

年に1度、協力会社の代表を集めて研修講演会を実施していますが、経営者団体で藤井先生の講話を聴き、ぜひ弊社でも講演をしていただきたいと思い、すぐに依頼をしました。ご自身の体験談をもとにしたお話は大変説得力もあり、他人には聞きづらいような疑問も解決することができ、とても充実した内容でした。掘り下げた内容もぜひ聞いてみたいです。（愛知県・春日井市）

医療団体
企画担当者

定期的に会員向けの研修会を実施しておりますが、当団体に所属して頂きましたので事業内容を伺ったところ、男性向けに健康事業を行っているとのことで大変興味を持ちましたのですぐに講演をお願いしました。毎回、参加者の大半が女性ですが、初めて男性参加者が半数を超えて驚きました！参加者の評判も良く、健康の重要性を性別問わず広めたい当団体としては大変喜ばしい結果でした。ありがとうございました。（愛知県・一宮市）

自己啓発団体
代表者

知人の紹介で初めてお会いしたのがキッカケでサロンに通わせて頂きましたが、知識が豊富でお話しも楽しかったので、私が運営する心理学やスピリチュアルなどの自己啓発セミナーに講師としてお招きしました。内容から女性の所属が多い会ですが、藤井先生のお話は他の方とは切り口が違い、とても面白かったです。男性があんなに盛り上がっていたのは初めてでした。ありがとうございました。（愛知県・名古屋市）

6 講演・研修参加者の声

「めったに聴けない内容！」そこには自信があります。アンケート（お客様の声）の一部をご紹介します。

- ◇今、会社に必要な「働き方改革」や「健康経営」の大切さがよくわかりました。（建設業管理職）
- ◇精神衛生に重要な部分が明確に表現されて、スッキリと聞くことができました。（個人事業主）
- ◇大変分かりやすい説明で、聴きやすかったです。（会社員）
- ◇体験を通した内容の講演で、分かりやすかった。（会社員）
- ◇貴重なお話を聴けました。もう一步踏み込んだお話も聞いてみたいです。（会社員）

- ◇部下への話し方や接し方など、仕事へのヒントになることが沢山あった。（管理職）
- ◇メンタルヘルスの大切さを周囲にももっと伝えていきたいと思いました。（個人事業主）
- ◇映画の中の話かと思うような事実があることに驚きました。（個人事業主）
- ◇とても感嘆を受けました。今後の生き方に参考にさせていただきます。（会社員）
- ◇機会があれば、サロンにも行ってみたいと思いました。（大学教授）

- ◇めったに聞けない内容でビックリしました。もっと広まるといいなと感じます。（会社員）
- ◇社会問題がテーマなのに、堅苦しくないところがとても聴きやすかった。（建設業）
- ◇暗くなりがちな内容だったが、とても大切な事を学ばせてもらった。（会社役員）
- ◇政治家になったらいいと思います。（笑）（個人）
- ◇見えない世界にも納得のできる内容で面白かった。（会社役員）



藤井 恵理子（ふじい えりこ）

自律神経ケアサロン Pis AQUA 代表
経営者の保健室のセンセイ（メンタルヘルス アドバイザー）

◆資格

- ・日本能力開発推進協会（JADP）認定
メンタル心理カウンセラー，上級心理カウンセラー，行動心理士
- ・センセーションカラーセラピー（色彩心理学）認定講師
- ・公益社団法人日本アロマ環境協会（AEAJ）認定
アロマセラピーアドバイザー，アロマセラピーインストラクター
アロマセラピスト
- ・NPO法人日本ホリスティック医学協会 専門会員
- ・一般社団法人ハンドセラピス美容学院 認定講師

◆略歴

中部電力の元技術系社員。送電線の停電事故・故障対応などの直接的な現場業務から、社内監査業務まで、現場、机上、お客様対応など、マルチに担当。関わる人の9割以上は男性という、男社会に22年間身を投じてきた。一方で家庭では自殺衝動との闘いにより不安定な時期を多数過ごした経験がある。30歳を超えた頃、周囲ではメンタル疾患が増加。ある時、知人の死を体験したのを機に、「自殺衝動について知名度を高め、メンタル疾患が起こす負の連鎖を断ち切り、子供たちの笑顔を守りたい」と強く想い、「伝え手」としての活動を開始。心理学を学んだ後、ボディケアセラピストとしてサロンでの施術と併せて、特に男性のメンタル疾患予防の重要性を提唱している。活動内容や経歴が珍しいことから、ラジオや新聞などのメディア出演実績もあり。

◆講演・セミナー実績など

日本ホリスティック医学協会、株式会社 高柳組、倫理法人会、「美人寿命の延ばし方」著者セミナー、異業種交流会、建装工業株式会社、愛知県法人会連合会青年部、伊豆下田法人会女性部会、愛知県生コンクリート工業組合、株式会社 かねでんエンジニアリング、日本電設工業株式会社、静岡伊豆下田法人会女性部会、イビデングリーンテック株式会社、株式会社 トーエネック、東海物産株式会社、高知県伊野法人会、東洋熱工業株式会社、ナイガイ株式会社、日本道路株式会社、株式会社 AQグループ、株式会社 九電工、株式会社 シーテック、西村建設株式会社 関西電力株式会社 大飯原子力発電所、香川県坂出法人会青年部会 他
(敬称略・順不同)





MID-FM, 愛知北FM, 神戸レディクロ (ラジオ), ホンマルラジオ表参道局
フジサンケイビジネスアイ (新聞), 中日新聞, 伊豆新聞 など

下田法人会

「意思疎通が有効手段」

女性部
講演会

メンタルヘルス学ぶ

伊豆下田法人会女性部会(森田光子部会長)は17日、東伊豆町の稲取銀水荘で講演会を開いた。会員ら約40人が健康経営アドバイザーでセラピストの藤井恵理子さんから、メンタルヘルスについて学んだ。

藤井さんは中学時代に父親がうつで失業し、家庭環境が悪化した。学校でのいじめもあり自殺願望が芽生え、就職、結婚、出産などを

経て「双極性障害(そうつ病)2型」と診断された体験を交え、うつと双極性障害の違い、原因などを解説した。「心身共に健康であることがメンタルヘルスの概念になる」とし、メンタルヘルスは社会的課題、健康経営は企業の課題であると指摘した。



自身の体験を交えてメンタルヘルスについて語る藤井さん
＝東伊豆町の稲取銀水荘

また「心身の疲れが心を支配する。頑張りすぎている人を周囲が早く気付くことが大事。コミュニケーション

ンがSOSを感じ取る有効な手段になる」と語り、受講者に「自分からコミュニケーションを取ってほしい。『頑張れ』より『よく頑張っている』と相手を認め相手を褒める言葉を掛けて』と呼び掛けた。セルフケアの方法を伝えた他、深呼吸を指導し、受講者が実践した。

◆基本的な諸条件

- 講師料 別途ご相談による
- 交通費・宿泊費別
- 移動は講師のみ
- 起点はJR春日井駅（JR東海）
- 準備するもの
プロジェクター、スクリーン、ワイヤレスマイク
〔資料はデータで送りますので当日には印刷・配布をお願いします。〕
- 講師料のお支払い
講師料のお支払いについては事前のお振込みをお願いしておりますが、柔軟に対応いたしますので、その都度ご相談ください。

◆開催の日程

現状としてサロン業務のほか地元経営者団体での社会貢献事業などにより、日程確保が難しくなる可能性があります。従いまして早めに正式なご依頼を頂けますと助かります。

〔それまでは仮予約で押さえておきます。正式なご依頼は文書にてお願いいたします。〕