

# 『どんな災害も 乗り越える』

その心の準備を  
**“自衛隊式”**で  
お伝えします

開催日

**12/28** (日)

●定員 先着 40名様

●料金 11,000円(税込)

●時間 13:30～16:30 (途中休憩あり)

●会場 東京都練馬区立区民・産業プラザ研修室2  
(西武池袋線練馬駅徒歩1分)

学生は半額の

**5,500円**

※セミナーの対象年齢は  
中学2年生以上になります

被災してから  
**「心の準備が足りなかった」**  
と後悔しますか？

元陸上自衛官で公認心理師の講師が  
一度備えておけば**いざその時に**  
**使える方法**をお伝えします

**災害は自分だけの力では乗り越えることはできません。**これは例え自衛官であっても同じです。そんな災害を仲間と乗り越えるために、自衛官は物の準備と同時に、実は『心の準備』もして任務に備えています。

なぜ物の準備だけではなく「心の準備」もするのか。それは災害などの緊急事態には、普段は経験しないようなショックな場面に遭遇して、強烈なストレスを受けるからです。だからこそそれに**応じた対処をして、心を守る必要があります。**

この対処法を知らない、強烈なショックをともに受けることになります。場合によっては、心に深い傷を負うこともあります。そしてその傷は人生に重くのしかかり、後悔にとらわれた人生を送ることになりかねません。

**ただそれは『心の準備』をしてさえいれば、防ぐことができます。**

本セミナーでは元陸上自衛官で公認心理師、そして実際に隊員の教育を担当していた講師が、その方法をわかりやすくお伝えします。

東日本大震災で隊員たちが行った「任務解除ミーティング」をはじめ、「疲労回復の深呼吸」「遭遇する場面のご紹介」「災害時特有のコミュニケーション」等の自衛隊ならではの

の内容を通して心の準備ができます。

**災害は滅多に起きることはありません。**それに対して時間とお金をかけることに、ためらいを感じるかもしれません。

**ただ滅多に起きないからこそ事前に備えておかないと、いざその時に対処できないのが自然災害です。**

**今年一年の締めくくりに、**

**ぜひ心の準備をお済ませください。一度備えておけば十分な内容をお伝えしています。**

## 被災時に 大切な人と自分の心を守って 災害を乗り越えるための方法

それが自衛隊式の  
『心の準備』です

## お申込み

件名に「セミナー申し込み」、本文にご参加希望者の「ご氏名(ふりがな)」を入力し、下記のメールアドレスに送信をお願いします。

**sukkirioasis@gmail.com**

(※上記メールが受信・確認できる設定をお願いします)

お申し込み順に、当日の詳細及び振込先口座と振込期限等をお伝えします。振り込みが確認できしだい予約確定となります。

セミナーのより詳しい内容は、ウェブサイトをご覧ください。「スッキリオア시스 セミナー」で検索するとヒットします。

メールアドレス



学生割引をご希望の際は  
本文に「**学割希望**」と  
ご記載下さい

WEBは  
こちら



会場は  
こちら



(※GoogleMAPにリンクします)

### 講師略歴

スッキリオア시스代表 **岡田 鳳里**

公認心理師（国家資格） 産業カウンセラー  
元陸上自衛官 レンジャー隊員

陸上自衛隊に約15年勤務。レンジャー隊員。

陸自で最も過酷と言われるレンジャー訓練や幾度もの災害派遣の経験から、緊急事態時（惨事）ストレス対処の重要性を認識する。

自衛隊では、部隊専属のカウンセラーの立ち上げから約5年間勤務。年間200件以上のカウンセリングに対応すると共に、惨事ストレス対処教育を担当。関東甲信越に所在する全駐屯地を巡回し、部隊に対し教育を行う。

現在は自衛隊を退職し、企業や団体向けに「災害の心の準備」を“自衛隊式”でお伝えする研修講師として活動。

**かけがえのない時間になることを  
お約束します**

