



報道関係者各位  
プレスリリース

Knowledge Society

平成 26 年 10 月 2 日

株式会社ナレッジソサエティ

**[ナレッジソサエティ] 起業家講師による起業家対象セミナー開催、  
起業家が知っておくべき成功のカギ！「イライラ、怒り、ココロの不安定をコントロールする技術」**

起業家向け会員制シェアオフィス・コワーキングスペース「KS フロア」を運営する株式会社ナレッジソサエティ（本社：東京都千代田区、取締役社長：久田敦史 <http://www.k-society.com>）は、「起業家が起業家を支援する」というコンセプトのもと、2014年10月9日（木）に【起業家が知っておくべき成功のカギ！「イライラ、怒り、ココロの不安定をコントロールする技術】セミナーを開催します。

2014年10月9日（木）、ハッピーハートコンシャスの高橋雅美（たかはしまさみ）氏をスピーカーに招き、セミナーを開催します。

タイトル	起業家が知っておくべき成功のカギ！「イライラ、怒り、ココロの不安定をコントロールする技術」				
サブタイトル	本人も外資系企業勤務時代にメンタル不調に悩み、自ら解消していった「ココロの専門家」が語ります				
日時	2014年10月9日（木）19:00～21:00				
会場	ナレッジソサエティ イベントルーム 東京都千代田区九段南1-5-6 りそな九段ビル5F				
アクセス	都営地下鉄新宿線	九段下駅	6番出口徒歩1分		
	東京メトロ半蔵門線				
	東京メトロ東西線				
料金	3,000円				
内容	<p><b>【概要】</b> ビジネスの成功のカギはココロの健康にある！人間関係のストレスに疲弊し、ネガティブ感情に翻弄され、本来100%の力を注ぎたい仕事もうまくいっていないと感じていませんか？起業家、個人事業主、または管理職などリーダーとして活躍されている方は意外にも人間関係の悩みやそのストレスを話せる方がまわりにいないものです。また行動力ややる気は人一倍あるのに、イライラや怒りの感情に振り回されエネルギーを奪われて燃費が悪い状態の方もいます。そんなあなたにビジネスで成功するために自分でできる「ココロの健康」管理術をお伝えいたします。</p> <p><b>【詳細】</b> 人間関係のストレスに疲弊し、ネガティブ感情に翻弄されていませんか？自分でできる効果的なストレスをコントロールする術を学び、ハッピーとサクセスを同時に手に入れましょう。 ココロの健康を保つためには、ストレスの大きな原因である人間関係での悩みを解消すること、ネガティブな感情をうまくコントロールすることが大切です。 それが自分でできるようになるために、2つの具体的方法を紹介します。 1つ目は、折れないタフなココロの身につけ方、2つ目はネガティブ感情の上手なコントロール法です。タフなココロとは、凹んでもしなやかに立ち上がる回復力（レジリエンス）のあるココロです。そのための効果的なストレス対処法をお教えします。 また、イライラや怒りなどのネガティブ感情や、やる気が出ないなどのマイナス状態を自らコントロールし、対人関係や出来事に左右されずに能力を発揮するためのコツを学んで頂きます。</p> <p><b>【カリキュラム】</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>人間関係のストレスで悩んでいませんか？（効果的なストレス解消法とは？ココロのためのカラダの整え方、成功のカギはリソースの活用、凹まないココロをつくるコツ）</li><li>怒りやイライラの対処法に悩んでいませんか？（ネガティブ感情のコントロール法、モチベーションアップの秘訣、愛からはじめるコミュニケーション）</li></ol>				

	<p><b>【期待できる効果】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストレスに上手に対処でき、凹んでも、また頑張ろうという気持ちの立て直しが早くできるようになる。</li> <li>2. 心身のエネルギーを奪うネガティブ感情のコントロールができるようになる。</li> <li>3. その結果、常にモジベーションを保ち、他者や出来事に関係なく自分の力を発揮できるようになる。</li> <li>4. 以上のこと、日常的に自分でできるようになる。</li> </ol> <p><b>【受講対象者】</b></p> <p>心身の健康を保ち人間関係から感じるストレスを上手に管理しビジネスを成功させたい新人起業家、起業準備中の方、または更なるステップアップを目指すビジネスパーソン。</p>
講師	<p>ハッピーハートコンシャス 自分関係 (R)改善カウンセラー (臨床心理士) 高橋雅美</p> <p>自分関係(R)改善カウンセラー (臨床心理士)、産業カウンセラー、キャリア・コンサルタント。マーケティング、役員秘書、広報、CSR 等に携わり日本企業、外資系企業でトータル 20 年以上の会社員経験をもつ。その頃、自らがメンタル不調になったことがきっかけで心理学を学び始める。ストレスに悩む起業家やビジネスパーソンが活き活きと働けるよう応援することを使命とし、ココロのサポートを行っている。コミュニティサイト「東京ウーマン」で働く女性のためのメンタルヘルスコラム連載中。NHK 文化センター等にて 4 年に渡り「心身ともにリラックス 自律訓練法」のわかりやすい人気講師として活動。心の悩み電話相談員として年で 1000 件近くの相談を受ける。</p>
特典	<p>1. 講師による 1 時間の無料個別相談をお受けいただけます。 2. 会場であるナレッジソサエティのシェアオフィス・コワーキングスペースの体験チケットを進呈致します。</p>



<p>■会社概要</p> <p>会 社 名：株式会社ナレッジソサエティ</p> <p>住 所：東京都千代田区九段南 1-5-6 りそな九段ビル 5F</p> <p>設立年月日：2010 年 4 月 17 日</p> <p>資 本 金：1,000 万円</p> <p>代表取締役：山瀬明宏</p> <p>事 業 内 容：起業家向けシェアオフィス・コワーキングスペースの運営</p>
---

<p>■本件に対する問い合わせ先</p> <p>株式会社ナレッジソサエティ 担当：渡部(ワタナベ)</p> <p>URL <a href="http://www.k-society.com">http://www.k-society.com</a></p> <p>TEL 03-6272-5627 / Email <a href="mailto:seminar@k-society.net">seminar@k-society.net</a></p>
---