

参加
無料

社長じゃなくても
学びのある講演です

社長の 休み方

本当の

2025 **11.5** 水
17:30- 受付開始 / 18:00- 式典
18:30-19:30 講演会

熱心な中小企業経営者は日々、売上の向上、顧客の獲得、人材の育成といった課題に向き合いながら、全力で事業に取り組んでおられます。商工会でもこうした「攻め」の経営に関する勉強会は数多く開催されておりますが、一方で「休み方」、すなわち経営者自身の心身のリフレッシュやバランスに焦点をあてた勉強会は非常に稀です。

今回の記念講演では、「社長の休み方」をテーマに、経営者がより良いパフォーマンスを発揮し、持続的な経営を実現するための「休息の取り方」についてご示唆いただければと考えております。

会場 三鷹産業プラザ 7F
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-38-4

講師 内科医・心療内科医・産業医・
公認心理師

鈴木裕介氏

企業のメンタルヘルス対策のコンサルティングや執筆・講演活動も積極的に行なっている。



対象者 働くすべての方々

こんな方々に
オススメ

- 身近にハードワーカーがいる方
- 社長のご家族
- 部下のメンタルが気になる方

定員 約100名

申込方法 裏面をご覧ください



講師 鈴木 裕介
すずき・ゆうすけ



内科医・心療内科医・産業医・公認心理師。

2008年高知大学卒。内科医として高知県内の病院に勤務。研修医時代に経験した近親者の自死をきっかけに、メンタルヘルスに深く携わるようになる。一般社団法人高知医療再生機構にて医療広報や若手医療職のメンタルヘルス支援などに従事。2015年よりハイズ株式会社に参画、コンサルタントとして経営視点から医療現場の環境改善に従事。2018年、「セーブポイント(安心の拠点)」をコンセプトとした秋葉原 save クリニックを開院、院長に就任。身体的な症状だけでなく、その背後にある種々の生きづらさ・トラウマを見据え、心と身体とともに診る医療を心がけている。その実践で得た知見をより社会に活かすために起業し、企業のメンタルヘルス対策のコンサルティングや執筆・講演活動も積極的に行なっている。

主な著書 『我慢して生きるほど人生は長くない』(アスコム)
『心療内科医が教える本当の休み方』(アスコム)
『がんばることをやめられない』(KADOKAWA)
などがある。

17万部



異業種交流プラザとは

三鷹商工会に所属する経営者の勉強会組織で、約30社の異なる業種の経営者が集まり、研鑽と交流を重ねています。毎月の定例会ではビジネスに関する議論に加え、「論語」の読書会や、歌舞伎・大衆演劇・スポーツカーなど幅広いテーマの勉強会を開催。メンバーの人間力や知見を高める場となっています。2025年に創立40周年を迎える、歴史と伝統のある会です。

お申し込み方法

下記をご記入の上 **FAX 0422-49-3184** までお送りください
右記の二次元コードからもお申し込みできます



申し込みフォーム

- 商工会会員 [会社名：]
- 商工会会員ではない

フリガナ
氏 名

電話番号