

# 「脳科学で解き明かす「折れない心」の作り方 ～ストレスをエネルギーに変える！脳のマネージメント術～」

【講師】医学博士

元NHKアナウンサー **吉田 たかよし 氏**



1964年京都生まれ。灘中学・灘高校、東京大学・東京大学大学院を修了し、NHKアナウンサーとして活躍。北里大学医学部を経て東京大学大学院医学博士課程を修了。その間、加藤紘一元自民党幹事長の公設第一秘書として科学技術政策の立案などに取り組む。現在は、医師として受験生専門の心療内科、本郷赤坂門前の心療内科、本郷赤坂門前クリニックの院長。学習カウンセリング協会の代表、浜学園グループの教育顧問として能医学を応用した勉強法の指導にも従事している。テレビ番組「ネプリーグ」「上沼恵美子・高田純次のクイズ」等、メディアにも多数出演中。

## 【セミナー概要】

※冒頭に「ICTに関する情報提供」ビデオもご覧頂きます。

上沼・高田のクギズケ！でおなじみの脳科学ドクター、吉田たかよし氏が伝授！

- ◇ストレスの正体を暴く：コルチゾール(ストレスホルモン)が脳の「海馬」に与える影響と対策。
- ◇「折れない脳」のスイッチ：セロトニンを活性化させ、不安を自信に変える朝のルーティン。
- ◇アンガーマネジメントの極意：怒りのピーク「6秒」をやり過ごし、前頭葉で理性的判断を下す技術。
- ◇レジリエンス(回復力)の向上：失敗してもすぐに立ち直る「しなやかな脳」への書き換え。

日時：「2026年9月25日(金) 9:30」～「9月27日(日)22:30」まで視聴可

**オンラインセミナー方式** ご自身のパソコンから好きな時間にご視聴頂けます

**【視聴時間：約90分】**

定員：100名 ※定員になり次第締め切らせていただきます

※詳細は参加者に別途ご連絡します。

参加費：【ユーザ協会会員】無料 【一般】3,000円

## <申込方法>

◇メールでお申込みください。3日以内に受付メールを返信致します。

【お申込先メールアドレス】 [uakuma@jtua.or.jp](mailto:uakuma@jtua.or.jp)

※メール記載内容：「講座日・講座名」「事業所名・住所」「連絡責任者（役職・氏名）」  
「電話番号」「メールアドレス」及び「受講者（役職・氏名）」

◇定員に達しましたら、締め切らせていただきます。お早目にお申し込みください。

※FAXでのお申込みも可能です。下記申込書にご記入の上お送りください。

<本件問い合わせ先> TEL 096-363-7983 ※土日祝を除く9:00～17:00

FAX送信先 … 096-342-5166 (ユーザ協会熊本支部)

※FAX送信後は、到着確認のお電話をお願い致します

<受講申込書>

事業所名：

メール：

TEL： FAX： 連絡責任者：

役職	氏名	役職	氏名

※お客様の個人情報は、主催・共催者による本セミナーの参加申込受付処理及び今後のセミナー等のご案内以外には使用いたしません。