

2019年度 研修計画

回	日時	内容	講師	場所
1	2019年 5/25(土) 14:00～17:10	<p style="text-align: center;">〈31年度総会・記念研修会〉 「職場で自殺が起こったら～自殺・惨事への介入(クライシス・カウンセリング)の実際」</p> <p>職場での自殺は大変ショッキングな出来事であり、残された人にも少なからず心の傷が残ります。また、近年、震災や水害などの自然災害が多発し、被災者支援や被災地での心理的支援にかかわる機会も増えていると思います。自殺や惨事が起こった後の危機的状況において、支援者として周囲(組織)をどう支えていったらいいか、クライシス(自殺、惨事)対応カウンセリングに基づいて一緒に考えていきたいと思います。</p>	NPO メンタルレスキュー協会 理事長 下園 壮太 先生	広島市安芸区民 文化センター
2	7/13(土) 14:00～17:10	<p style="text-align: center;">うつと催眠の類似点 —エリクソン催眠入門—</p> <p>今回は、「うつと催眠の類似点」と題して、うつを題材にしてエリクソンの催眠を学びます。身近な存在になったうつ病、そして誰もが経験する気分の落ち込み、その症状や状態を支えるものは何か。また催眠とどのような類似点があるのか。まずはここからエリクソンの催眠についてひも解いていきます。</p>	吉備国際大学 心理学部心理学科 教授 津川 秀夫 先生	広島市西区民 文化センター
3	9/7(土) 14:00～17:10	<p style="text-align: center;">支援者のためのからだところのつながりについて —動作を通したストレスマネジメント体験—</p> <p>こころとからだのつながりと、身体を通したストレス対処法について講義します。まずストレスとストレス反応について学び、参加者同士でストレス対処法について色々な方法を共有します。次に、「動作を用いたストレスマネジメント法」の実技を行うとともに、その前後で心理尺度を用いて心理的変化の確認をすることによって、参加者自身が効果を実感する体験をしていただきます。</p>	広島大学大学院教育学研究科 心理学講座 教授 服巻 豊先生	広島市安芸区民 文化センター
4	11/16(土) 14:00～17:10	<p style="text-align: center;">カードゲームを使ったメンタルヘルス研修</p> <p>近年「ゲーミフィケーション」の考え方を取り入れた体験型の研修ツールが開発されてきております。その中で、カードゲームを用いて楽しくメンタルヘルスについて学ぶことができるツールとして、東京大学職場のメンタルヘルス(TOMH)研究会で開発された、「カウンセリングの極意」「わくわくジョブクラフティング」の2つを紹介します。3・4人グループで実際にゲームを体験してみましよう。(※研修内容の都合により定員40名です。)</p>	広島産業保健総合支援センター 相談員 瀬野川病院精神科 医師・産業医 富田 洋平先生	広島市安芸区民 文化センター
5	2020年 2/15(土) 14:00～17:10	<p style="text-align: center;">認知行動療法とコンパッション(慈悲)</p> <p>コンパッションとは「慈悲」を意味します。近年、コンパッションを高めることが、うつや不安の軽減に効果がある可能性が見出されつつあります。マインドフルネスやACT(アクセプタンス・コミットメント・セラピー)とも相通じる場所もあり、認知行動療法に組み込むことでより効果的な心理的支援が期待されます。今回は、コンパッションに焦点を当てた心理教育や、そのやり取りの実際について事例を交えて学びます。</p>	広島心理教育研究所代表 中・四国心理相談員会会長 小村 緩岳 先生	広島市安芸区民 文化センター

- 氏名、住所、連絡先(TEL・メール)を明記のうえ、下記までメール、FAXでお申込みください。
- 申し込み先(中・四国心理相談員会事務局) FAX: (082) 879-0170 MAIL: chusi.soudan@gmail.com
- 資料等の準備の都合がありますので、一週間前までの事前申し込みにご協力ください。