

## 2020年度 中・四国心理相談員会研修予定一覧

回	日時	内容	講師	場所
1	2020年 5/30(土) 14:00～17:10	<p style="text-align: center;">〈2020年度総会・記念研修会〉 マインドフルネスの基礎と応用</p> <p>【講師からのメッセージ】 マインドフルネスはとてもユニークな心の態度です。心理臨床だけでなく、日々を生きる瞬間 <b>中止</b> 範囲の広い技法です。本講演では、いくつかのエクササイズを通して、マインドフルネスとはいったい何なのか、どのような効果機序によってストレスを軽減するのか、実践と指導のコツにはどのようなものがあるのか、などについてお話ししたいと思います。一緒に楽しくマインドフルネスを学び、育て、臨床とご自身の人生に役立ててほしいと願っています。</p>	<p style="text-align: center;">早稲田大学 文学部心理学院心理学教室 教授 越川 房子 先生</p>	広島市安芸区民文化センター
2	7/11(土) 14:00～17:10	<p style="text-align: center;">ソリューショントークのすすめ —ブリーフセラピー入門—</p> <p>【講師からのメッセージ】 私たちは問題や欠点を見つける天才です。人の問題や弱みを探し、その背景や過去を詮索するのが大好きです。その反対に、解決や改善後の生活について話し、生活の中で順調に進んでいる側面に焦点を当てる対話（ソリューショントーク）をするとどうでしょうか。将来のビジョンをもち自分の強みに気づくことになるので、クライアントは自信をもって前に進んでいけるようになります。今回の研修では様々なソリューショントークの進め方を紹介します。楽しみながら体験を通して学んでいきましょう。</p>	<p style="text-align: center;">吉備国際大学 心理学部心理学科 教授 津川 秀夫 先生</p>	広島市西区民文化センター
3	9/12(土) 14:00～17:10	<p style="text-align: center;">～やる気を引き出す言葉の力～ PEP TALK</p> <p>【講師からのメッセージ】 <b>中止</b> メリカのプロスポーツから生まれた元気・活気・やる気を与える <b>中止</b> が試合前に選手の手持っている力とやる気を最大限に引き出すためにかける「短くて」「わかりやすく」「肯定的な」「魂をゆさぶる」言葉かけですが、スポーツ現場はもちろん、家庭で、職場で、教育現場ですぐに実践できるシンプルでポジティブな言葉を使ったコミュニケーションです。</p>	<p style="text-align: center;">一般財団法人 日本ペップトーク普及協会 専務理事 浦上 大輔 先生</p>	広島市安芸区民文化センター
4	11/7(土) 14:00～17:10	<p style="text-align: center;">睡眠改善の重要性と睡眠マネジメント</p> <p>【講師からのメッセージ】 睡眠問題は心身の健康や能力発揮と密接に関連します。研修では、睡眠改善の重要性と、学校、職場、地域での睡眠マネジメントの有効性について実践例を交えて紹介します。特に、日常生活で実施可能な睡眠教育パッケージ（教材、習慣チェック等）の必要性とその多様な活用法について言及します。</p>	<p style="text-align: center;">広島国際大学 心理科学部臨床心理学科 教授 田中 秀樹 先生</p>	アステールプラザ
5	2021年 1/30(土) 14:00～17:10	<p style="text-align: center;">心が体を感じる時 ～認知行動療法的ボディワークの勧め～</p> <p>【講師からのメッセージ】 認知行動療法では、心と身体を調和させるために、呼吸法、筋弛緩法、動作法などのボディワークをよく用います。近年はマインドフルネスやセラピーとしてのヨーガの普及もあり、ボディワークは即効的・効果的な心理的支援の技法として、なお一層注目されるでしょう。今回の研修では、いくつかのエクササイズによる体験を通して、ボディワークについて認知行動療法的視点から再考してみたいと思います。</p>	<p style="text-align: center;">中・四国心理相談員会 会長 広島心理教育研究所 代表 小村 緩岳 先生</p>	広島市安芸区民文化センター

※資料等の準備の都合がありますので、事前申し込みにご協力ください。