

ストレスを活かす

～対人援助活動をしている人たちのためのストレスマネジメント～

相談員や支援員など、“人とかかわる活動”というのは、常にストレスにさらされます。実は、適切なストレスはチャレンジと成長につながります。だからこそ、自分自身がストレスを抱えていることに気づき、早めに対処することで心身ともに健康を保つことが重要です。この講座では、ストレスがかかると心や体はどのように反応するのか、また、ストレスと上手につきあっていくための対処法などを臨床心理学の観点からお話しします。

講師

小早川久美子さん

〔広島文教女子大学心理学科教授・同大学心理教育相談センター長・臨床心理士〕



日時：平成27年 **8月8日**（土）
10:00～12:00



場所：エソール広島 2階会議室（広島市中区富士見町11-6）

参加費：500円（当日受付でお支払いください）

対象：相談業務ならびに対人援助に携わっている方・テーマに興味のある方 等

申込方法：電話・FAXまたはEメールでお申込みください

（Eメールでお申し込みの場合、件名を「8/8 ストレス講座申込」としてください）

託児：有料（おひとりにつき1,000円）・要予約

（1歳から就学前まで・1週間前までにお申し込みください）

人気講座
です!!

「第13期メンタルサポーター養成講座」10月開講！

開講期間	平成27年10月～平成28年3月 (心理部門5回, 男女共同参画部門2回・計7回)
開講場所	エソール広島(広島市中区富士見町11-6)
開講日時	原則として、日曜日 10:30～15:30
受講料	25,000円
対象	県内で相談業務及び対人援助に携わっている方
定員	25名

※日程や募集についての詳細は決まり次第、当財団ホームページに掲載いたします。

相談員の基本姿勢を改めて学びなおすとともに、男女共同参画の視点に立った相談員を養成し、人とかかわるための基本である「聴くこと・共感すること」を演習を通して再学習し、現場で使える力を身につける講座です。

〔プログラム内容〕

- ・基本的傾聴技法の修得
- ・子どもの諸問題に対する理解と実際
- ・要介護高齢者並びに家族に対する心理的支援
- ・こころの病気に対する理解と心理的支援
- ・変わりゆく家族のかたち 他

