

受講  
無料

〈いわて〉

# 心の健康 サポートセミナー

心の健康を保つこと。それは、自分自身だけでなく、ご家族や友人のためにも大切なことです。本セミナーでは、岩手県にお住まいの被災者の方や、ボランティア活動で被災者を支えている方などを対象に、心の健康のスペシャリストがストレスと心のケアについて分かりやすく解説します。また、地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象とした実践的な体験学習プログラムもご用意しています。是非、ご参加ください。

第1部

## 心の健康サポート講演会

ストレスと心のケアなど心の健康全般についての基礎知識とストレスから回復する力などを丁寧に解説します。

第2部

## 心の健康サポーター基礎講座

地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象に、グループに分かれて実践的な体験学習などを行います。

〈主な講師〉



うみはら じゅんこ  
**海原純子**  
日本医科大学特任教授

プロフィール／東京慈恵会医科大学卒。心療内科医。医学博士。ハーバード大学・客員研究員を経て現職。日本ストレス学会評議員、日本ポジティブサイコロジー医学会理事。女性のストレス疾患のサポートには定評があり、読売新聞「人生案内」回答者として連載執筆中。また震災後は、避難所となったさいたまスーパーアリーナで呼吸法やボデーワークを基にしたリラクゼーションの実践や避難所でのボランティア活動や講演活動を行った。近著に「困難な時代の心のサブリ」(毎日新聞社)などがある。



おおの ゆたか  
**大野 裕**  
独立行政法人  
国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター長

プロフィール／慶應義塾大学医学部卒。医学博士。コーネル大学医学部・ペンシルバニア大学医学部留学、慶應義塾大学教授を経て現職。日本認知療法学会理事長。日本ストレス学会理事長。日本ポジティブサイコロジー医学会理事長。震災後は、宮城県大川町を中心に被災者の心のケアとして認知行動療法を基にした傾聴トレーニングなどを実施したほか、被災各地で簡易型認知行動療法プログラムを行ってきた。うつ病などに対する認知療法の第一人者であり「こころが晴れるノート」(創元社)など著書多数。

**開催スケジュール (すべて14:00～16:40)** ※事前申込が必要です。裏面の参加申込書をご覧ください。

平成25年

**12/23** 月祝

いわて県民情報交流センター  
アイーナ

盛岡市盛岡駅西通1-7-1

お申し込み締切 **12/10** 火 必着

平成26年

**1/15** 水

大船渡市民文化会館  
リアスホール

大船渡市盛町字下館下18-1

お申し込み締切 **12/26** 木 必着

平成26年

**1/31** 金

一関文化センター

一関市大手町2-16

お申し込み締切 **1/16** 木 必着

平成26年

**2/7** 金

宮古市民総合体育館  
シーアリーナ

宮古市小山田2-1-1

お申し込み締切 **1/23** 木 必着

主催 復興庁(委託先:学校法人 日本医科大学)



# 心の健康 サポートセミナー〈プログラム内容〉

## 第1部

### 心の健康サポート講演会

14:00～15:20

【受講対象】 岩手県および周辺地域に居住する被災者の方及び、ボランティア活動などで被災者を支えている方。

【受講定員】 **200**名程度

【講演内容】 ●ストレスと心のケアについての基礎知識  
●ストレスを乗り越えるのに大切な3つの要素  
●男女により異なる陥りやすいストレス要因

●ストレスから回復する力や表現力を高める  
●周囲とのコミュニケーションを円滑にするヒント  
●自分と家族の心の自己チェック 等

【講師】 海原純子 日本医科大学特任教授

大野 裕 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター長

●講演会終了後、心の健康に関するサポートニーズ調査(アンケート記入)にご協力ください。

【休憩】 15:20～15:40

## 第2部

### 心の健康サポーター基礎講座

15:40～16:40

【受講対象】 第1部受講者のうち、今後、地域での声掛けやボランティア活動を希望する方、または興味をもつ方。

【受講定員】 **1グループ30**名程度

※参加人数に応じてグループを複数に分けて実施致します。

【講演内容】 ●呼吸法などリラクソの訓練  
●自分の陥りやすい思考回路の点検  
●自分の気持ちを整理し客観的にまとめる  
●人の話を聴き共感する能力を育む

●コミュニケーションを良くするための3つのポイント  
●自分の気持ちや考えを伝える  
●心が落ち込んだ時にそこから抜け出すヒント

【講師】 〈第1部の講師のほか、以下の講師の参加を予定しています。〉

大塚耕太郎 岩手県こころのケアセンター・岩手医科大学医学部特命教授  
野村俊明 日本医科大学心理学教授

佐久間啓 福島県あさかホスピタル院長  
竹之下誠一 福島県立医科大学教授 ほか

※第2部の「心の健康サポーター基礎講座」への参加には、第1部の「心の健康サポート講演会」の受講が必須条件となります。

※講師は第1部、第2部とも、開催日により異なります。

## 参加お申込書

下記をもれなくご記入の上、FAXまたは郵送にてお申込みください。  
開催日までに受講券を送付致します。

|                                                                                                                                 |                                                          |                        |                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| 参加希望日                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> 12月 23日(月・祝) いわて県民情報交流センター アイーナ | 参加希望コース                | <input type="checkbox"/> 第1部のみ |
|                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> 1月 15日(水) 大船渡市民文化会館 リアスホール      |                        | <input type="checkbox"/> 全体    |
| <input type="checkbox"/> 1月 31日(金) 一関文化センター                                                                                     |                                                          | 現在または、過去における被災者支援活動の有無 | <input type="checkbox"/> 有     |
| <input type="checkbox"/> 2月 7日(金) 宮古市民総合体育館 シーアリーナ                                                                              |                                                          |                        | <input type="checkbox"/> 無     |
| 〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> | フリガナ                                                     | 参加へのコメント(任意)           |                                |
| 住所                                                                                                                              | 氏名                                                       |                        |                                |
|                                                                                                                                 | 電話番号                                                     |                        |                                |

※郵便ハガキでもお申込みいただけます。その場合は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤参加希望日・会場、⑥参加希望コース(第1部のみ、または、全体)、⑦現在または過去における被災者支援活動の経験の有無、⑧参加へのコメント(任意)をご記入の上、下記までお申込みください。※電話やメールでのお申込みの受付は致しておりませんので予めご了承ください。※希望者が多数の場合は抽選となります。但し【第2部】については【第1部】の定員の範囲で、極力受講希望に添うよう配慮し、複数グループの設置を予定しています。※ご記入いただいた個人情報は、受講券の発送及び本セミナーの運営管理の目的以外には使用致しません。

お申込み

**FAX.03-5814-6524**

お問合せ

**TEL.0120-822-253** (フリーダイヤル)

(火～金/13:00～17:00) ※年末年始、祝日を除く

【宛先】〒113-8602 東京都文京区千駄木1-1-5 日本医科大学内「心の健康サポートセミナー」募集事務局