

明日から使える 「こころ」の整え方 対応術



第7・8回 名古屋 東京

メンタルヘルスセミナー

～今だからこそ押さえてたい交流分析と自律訓練法～

●開催趣旨

ストレスチェック制度が始まってから3年以上が経ち、職場ではメンタルヘルス対策の成果がますます求められてきています。

そこで今回はセルフケアに有用な「自律訓練法」について、基礎知識のみならず、明日からでも使えるよう実践を交えながら技術を取得するプログラムを用意しました。

また、対象者との面談スキルに欠かせない「交流分析」も学ぶことで、専門職にしかできないメンタルヘルスへの対応を身に付けることができます。

第7回
7月20日(土)
名古屋

栄ガスビル
栄ガスホール
(愛知県名古屋市)

第8回
12月14日(土)
東京

CIVI 研修センター秋葉原
D405 会議室
(東京都千代田区)

対象者 医療保険者、企業、健診機関、行政等の保健師、看護師 等

※そのほかの資格はお問い合わせ下さい

受講料 10,000円(税別)

定員 100名

プログラム

※プログラムは変更となる場合がございます。予めご了承下さい

- 9:50～10:10 受付
10:10～10:15 オリエンテーション・主催者挨拶
10:15～12:15 **保健相談に役立つ交流分析①**
1. 交流分析とは(交流分析の哲学)
2. 自己成長エゴグラム(SGE)の実習
3. 構造分析と交流パターン分析
12:15～13:15 昼休憩
13:15～14:15 **保健相談に役立つ交流分析②**
4. 交流分析的保健相談の実際
14:15～16:15 **「セルフケアに役立つ自律訓練法入門(AT)」**
1. 自律訓練法とは(自律訓練法の特徴、効果など)
2. 適応領域について
3. 自律訓練法の実際(環境、姿勢、公式、受動的注意集中について)
4. 集団ATの進め方と効果
5. 各人が習得し、クライアントに実施できるよう実習

講師紹介

芦原 睦 中部労災病院心療内科部長・
勤労者メンタルヘルスセンター長

1987年藤田医科大学大学院卒。2009年藤田医科大学医学部客員教授。現在、中部労災病院心療内科部長、勤労者メンタルヘルスセンター長、日本心療内科学会理事・中日本支局長、日本自律訓練学会理事、日本交流分析学会副理事長

〈受賞歴〉

1996年日本自律訓練学会第3回池見研究奨励賞「当科における集団自律訓練法の有効性」/2011年日本自律訓練学会第23回JMI記念賞

〈主な著書〉

『自分がわかる心理テスト』(共著)講談社ブルーバックス/1992、『心身医学おもしろレクチャー』チーム医療/2001、『心の中の5人家族～彼らが織りなす人生ドラマ』チーム医療/2009、DVD『わかりやすい心療内科の始め方』チーム医療/2008、DVD『自律訓練法の理論と実践』チーム医療/2012など多数

参加者に
プレゼント!

メンタルヘルス予防のセルフケアに使える
保健指導用教材

「こころの整え方
～今日からできるセルフケア～」

受講者の声

- 「事例を交えた講義」で分かりやすい
今まで何度かメンタルヘルスの話を聞いた事があるが、本日の講義が一番具体的に分かりやすかった(保健師・行政)

申込方法・お問い合わせ

受講を希望の方は裏面の専用申込書またはホームページ(<http://www.jfpa.or.jp/>)よりお申し込みください。
一般社団法人日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785(平日9時～17時)



FAX 03-3267-2658

※WEB会員登録されている方はマイページよりお申込みください

第7・8回 メンタルヘルスセミナー

受講申込書

ご希望のセミナーに○をつけてお申し込み下さい

第7回 名古屋(7/20)	第8回 東京(12/14)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※全項目ご記入ください。

申込み日：平成 年 月 日

ふりがな			生年月日(西暦)
氏名	女・男	19	年 月 日
自宅住所	〒 都道府県 電話 () Fax. ()		
取得資格	保健師・助産師・看護師・医師・養護教諭・看護教員・教員・管理栄養士・栄養士 保育士・薬剤師・健康運動指導士・児童指導員・児童福祉司・学生 その他 () ※その他を選択の際、必ず記入してください ※複数の資格を有する方は、現職場での資格に◎を、それ以外には○を付けて下さい。		
所属分類	行政(都道府県)、行政(市区町村)、学校(小・中・高)、学校(大学・専門学校)、 病院・医院・クリニック、薬局、健診機関、企業、医療保険者 その他 () ※その他を選択の際、必ず記入してください		
勤務先	所属課名 ()		
勤務先所在地	〒 都道府県 電話 () Fax. ()		
平日9~17時の連絡先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先	電話(携帯可)	()
通知書送付先	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先	※WEB会員はご登録のメールアドレスへ送信いたします	
受講動機を ご記入ください。			

- web会員登録 している していない ●思春期保健相談士の資格 ある ない
●受講料 公費 私費 ●本会セミナーに過去に参加したことがありますか。 ある ない

<受講申込書の取り扱いについて>

*受講申込書にご記入いただいた情報は本会が責任をもって管理し、的確なサービス提供を行わせていただくために使用します。

ただし下記のような場合に限り、第三者に情報を開示させていただくことがあります。

・本会の事業に関して機密保持契約している者(下請業者、技術支援業者、運送業者、金融機関など)

*既にWEB会員にご登録済みの方は、ご登録されているアドレスにご案内のEメールを送信いたします。

*ご案内等が不要な方は下記にチェックして下さい。

 今後セミナーに関する情報は不要

*ご記入いただきました情報に変更が生じた場合は、本会までお知らせ下さい。

【申込み・お問合せ先】(一社)日本家族計画協会 研修担当 〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館
電話 03-3269-4785 (平日9:00~17:00、土日祝休) FAX 03-3267-2658