

子ども・若者のメンタルヘルスオンラインセミナー

こころの免疫力を高める ワークショップ

～Withコロナ時代のストレスマネジメント～

長引くコロナ禍では様々なストレスの原因を抱え、心の健康を崩してしまうことがあります。ストレスの原因をなくすことは難しいですが、心の免疫力を高めることはできます。そうすると、ストレスの原因にさらされても、心の健康を保つことができるのです。ではこの時代、心の免疫力を高めるために、どんなことをすればよいのでしょうか？この度『8匹のユガミン』の名付け親、竹田伸也先生をお招きし、今日からできるストレスマネジメントを学びます。



講師

竹田 伸也 (Shinya Takeda) 氏

鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻 教授
博士(医学) 臨床心理士

「生きづらさを抱えた人が、生まれてきてよかったと思える社会の実現」を臨床研究者としてもっとも大切にしたい価値に掲げ、全国の仲間と協同しながら研究や執筆、講演等を行っている。

日時: **令和3年12月14日(火)**

13:30～15:30

- 場所: オンライン (Zoomを使用します)
- 対象: 大学・専門学校・高校等学校関係者・教育関係者・精神保健関係者、テーマに関心のある方
- 料金: 無料
- 定員: 30名
- 申込: 必要事項を記載したメール、申込書(裏面)でのFAX、Facebook、Peatixアプリのいずれかにてお申込み下さい。

FAX:022(762)5853 **メール:info@npo-switch.org**

申し込みの方にZoom接続URLをメールにてお送りいたします。

主催・問い合わせ先: 認定NPO法人Switch 事務局: 小関・加藤・山田

仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602
TEL:022-762-5851 Mail:info@npo-switch.org

【竹田 伸也先生 よりメッセージ】

とにかく前向きな人生やプラス思考がもてはやされるこの頃ですが、どんな状況でも前向きでいられることって可能でしょうか。人間は、そんなに強いものではないと、自分をかえりみてつくづく思います。ですが、弱さを抱えながら人生を歩んでいく姿に、人間のもつ本当の強さが潜んでいるとも思うのです。そうした弱さを否定することなく自分のなかにしっかりと受け止めることによって、私たちはもっと自分に優しくなれたり他人に優しくなれたりするのではないのでしょうか。弱さを抱えているからこそ、人生に反映される深みや豊かさがあるように思います。

【著書】

『一人で学べる認知療法・マインドフルネス・潜在的価値抽出法ワークブック』（遠見書房）

『対人援助職に効く認知行動療法 ワークショップ』（中央法規）

『対人援助職に効くストレスマネジメント』（中央法規）

『マイナス思考と上手につきあう認知療法トレーニング・ブック』（遠見書房）

『心理学者に聞くみんなが笑顔になる認知症の話』（遠見書房）など



こころの免疫力を高めるワークショップ 参加申込書

申込先：認定NPO法人Switch

①氏名（ふりがな）	
②所属先	
③電話番号（連絡先）	
④メールアドレス	

上記ご記入の上、FAXでのお申込み、または、必要事項を記載したメール・Facebook・Peatixアプリのいずれかにてお申込み下さい。

団体で複数の申込の場合は①氏名欄に複数名をご記入ください。

FAX:022(762)5853 MAIL:info@npo-switch.org

主催・問い合わせ先：認定NPO法人Switch 事務局：小関・加藤・山田

仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602
TEL:022-762-5851 Mail:info@npo-switch.org