

対人援助職対象

大学院生・大学生可

臨床心理士ポイント対象

# 動作を用いた ストレスマネジメント

## 講 師

坂上 賴子 先生  
(臨床心理士・臨床動作学講師)

オフィスかけはし代表  
日本ストレスマネジメント学会理事、日本臨床動作学会理事

津田塾大学国際関係学科卒業。  
東京都、都下各自治体スクールカウンセラー、スーパーバイザーとして  
保育園、幼稚園や小中学校で子どもや保護者、教員の支援にあたり、  
教師をはじめ対人援助職のメンタルヘルス研修の講師を務める。  
オフィスかけはし代表として、教育福祉分野で働く専門家のための  
相互研鑽の場を企画している。

著書  
紙芝居「イライラしたときどうする?」遠見書房  
子どもの心と学校臨床(第5号)特集 学校アセスメントから予防・啓発へ  
「学校におけるストレスマネジメント」(執筆分担)遠見書房  
「子育て知恵袋」(共著)福村出版  
「子育て支援のための保育カウンセリング」(共著)ミネルヴァ書房

## 日 程

2018年1月20日(土)  
10:00~16:00

### 午前の部

12:00

### お昼休憩

13:00

### 午後の部

ストレスマネジメントの理論と実際

動作を用いたストレスマネジメント技法の体験  
グループワーク等

## 参加費

10,000円  
(学生8,000円)

## 会 場

横浜情報文化センター 大会議室

(JR「関内駅」北口 徒歩8分)

みなとみらい線「馬車道駅」7番出口 徒歩5分

みなとみらい線「日本大通り駅」2番出口 徒歩5分

お申込みはこちちら！



定員 40名

教育(学校等)、福祉、医療、産業、司法矯正等各領域におけるストレスマネジメント教育、  
育児や介護ストレスへのグループワーク、対人援助職のメンタルヘルス研修、自然災害や事件・事故など  
惨事ストレスへのセルフケアなどに、ストレスマネジメントの理論と実践技法が役に立っています。  
さまざまな臨床現場において、対人援助職は健康教育、授業や研修、ワークショップなど、  
グループを対象とした実践力が求められる昨今です。

今回は、動作を用いたストレスマネジメント技法の習得を目指すグループワーク等を体験します。  
簡単なストレス対処法を活用し、ストレスへの気づきを高め、ストレスと上手につき合いたいものです。

**体験重視のワークショップですので、動きやすい服装でご参加ください。**ご自身のセルフケアにも活かして下さるよう願っています。  
(財)日本臨床心理士資格認定協会の臨床心理士教育・研修規定別項2条(4)による研修ポイント 取得申請予定(参加で2ポイント)

(本研修会に関するお問合せ先)

特定非営利活動法人

神奈川県メンタルヘルスサポート協会(MSAK)

研修企画班 福山／事務局 中村

〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野 5-29-23

TEL: 042-748-3532 E-MAIL: mail@msak.jp

FAX: 042-815-3990 HP: http://msak.jp



NPO法人MSAK公式Facebook  
研修会・セミナー情報などをご紹介します。

神奈川県メンタルヘルスサポート協会



研修会申込みフォームや、その他研修会情報は  
当法人HPでもご覧いただけます！

(http://www.msak.jp/kenshu.html)

ボランティア募集中！  
応募はこちらから！



研修会当日の運営スタッフを募集しています。

対象: 対人援助職を目指す学部生・大学院生

ボランティア内容: 会場設営、会場受付、参加者誘導など

申込み方法: 左記申込みフォームに必要事項を明記の上、ご送信下さい。