



対人援助をしている人たちのための

# ストレス対処法

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。自分自身がストレスを抱えていることに気付き、早めに対処ができると心身ともに健康を保つことができますが、対処が遅れると悪化させてしまうこともあります。ここでは、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、その時の対処法などを臨床心理学の観点から学びます。

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26年 **8月2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：相談員やカウンセラー等で活動している人・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「ストレス対処法講座申込」としてください）

託見：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）

**告知**

## 第12期メンタルサポーター養成講座開催決定！

開講期間	平成26年10月～平成27年3月 （心理部門5回、男女共同参画部門3回・計8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、心理部門：日曜日 10:30～15:30 男女共同参画部門：土曜日 13:00～15:00
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

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 他

