

思春期・青年期支援者向け自殺予防研修

～人と人とのつながりが こころの健康につながる～

思春期・青年期と呼ばれる時期は、心身の変化も大きく、ライフイベントも多い年代です。いろいろなことで悩みを抱えやすい時期でもあることから、こころのサインやセルフケア（誰かに相談することの意味等）の観点で、傾聴のスキルや認知行動療法における問題解決技法を学んでいきます。

開催場所 東松島市コミュニティセンター

平成26年1月10日（金）13時～17時

参加対象者

思春期・青年期の支援を行っている民間団体、教育、医療、行政、福祉の支援者

参加費 無料

申込締切 1月6日（月）まで



申込方法など、詳しいお知らせは裏面をご覧ください。



第一部
傾聴ロールプレイ&フィードバック研修

講師：特定非営利活動法人 Light Ring
代表理事/精神保健福祉士 石井 綾華

プロフィール
20代死因第1位の自殺の背景にある若者のうつ病問題を予防の観点から解消することを目指す。傾聴ワークより“悩みを打ち明ける体験”“強みと改善の気づき”に重点を置く

公式プロフィール
http://www.alight-kkutomo.com/?page_id=55

第二部
思春期・青年期とメンタルヘルス
認知行動療法における問題解決技法を学ぶ

講師：東京都医学総合研究所
研究員 安藤 俊太郎

プロフィール
精神科医。臨床医学や公衆衛生学の視点から自殺予防を目指した研究等に取り組んでいる。現在は、主に思春期を対象とした疫学研究に従事している。

共催 東松島市役所 保健福祉課
後援 みやぎ心のケアセンター
事務局 特定非営利活動法人 Switch

思春期・青年期支援者向け自殺予防研修

プログラム

13:00~14:50

傾聴ロールプレイ&フィードバック研修

「悩みを聞いてもらう」ということは感情の浄化作用があります。より深く話を聴くことで相手をつまきサポートする基本スキルを身につける研修です。より他者に「不安が解消した」「もやもやした気持ちがクリアになった」と感じてもらえる聴き方の改善を図ります。

◇24の傾聴ポイントをもとにロールプレイ ◇参加者同士でフィードバック

◇効果的な「聴く」に意識を向ける・・・

14:50~15:00

休憩

15:00~16:50

思春期・青年期とメンタルヘルス

認知行動療法における問題解決技法を学ぶ

◇思春期・青年期のメンタルヘルスに関わる基本的な知識

◇注意サインに気づき適切な対応を図る

◇問題解決技法ワークショップ

16:50~17:00

質疑応答



研修会場までのアクセス

三陸自動車道 矢本ICより車で5分（駐車場ございます）

*下記をご記入の上、FAXもしくは郵送にてお申込みください。

尚、ご記入いただきました個人情報は、今研修の運営管理の目的以外には使用致しません。

【申込み郵送先】

〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡1丁目6-3-602 特定非営利法人Switch

参加お申込書

お名前	
ご住所 〒	
ご連絡先TEL	mail @
ご所属先	被災者の支援活動 <input type="checkbox"/> 無し <input type="checkbox"/> 有り

FAX送付先
022-762-5853

