

災害復興期の回復を支えるこころのケア サイコロジカル・リカバリースキル(SPR)研修会

サイコロジカル・リカバリースキル(Skills for Psychological Recovery: SPR)は、アメリカ国立PTSDセンターとアメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワークが開発した、災害復興期における被災者の回復を支えるための心理支援法です。エビデンスがあるといわれている介入から選ばれたスキルで構成されています。SPR認定トレーナーである臨床心理士の大澤智子先生をお招きして、研修会を開催いたします。

日時:平成26年 6月18日(水)・6月19日(木)

9:30 ~ 16:30 * 全ての時間出席した方には修了証を差し上げます。

会場: TKP西口ビジネスセンター3A (仙台駅西口徒歩5分)

〒980-0014

宮城県仙台市青葉区本町1-5-31 シエロ仙台ビル 3F

講師 兵庫県こころのケアセンター 研究主幹 大澤智子先生

対象: 災害支援に関わっている、または関心のある、
医療・保健・福祉・教育関係者。

定員: 30名

(定員に達した時点で締め切らせていただきます)

参加費: 無料

申し込み方法:

別紙申込書に必要事項をご記入いただき、Eメール
またはFAXでお申し込みください。

申し込み・お問い合わせ先:

東北大学医学系研究科予防精神医学寄附講座

担当: 見立

Email: mitate@med.tohoku.ac.jp

TEL&FAX: 022-717-8059



主催: 東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座

共催: 東北大学大学院医学系研究科精神神経学分野

後援: みやぎ心のケアセンター

* この研修は厚生労働科学研究費補助金「東日本大震災における精神疾患の実態についての疫学的調査と効果的な介入方法についての研究」の一環として行われます。

＜サイコロジカル・リカバリー・スキル(SPR)＞

サイコロジカル・リカバリー・スキル;SPRとは？

サイコロジカル・リカバリー・スキル;SPRは、被災者が苦痛をやわらげ、災害後のストレスや、さまざまな困難にうまく対処するためのスキルを身につけられるよう、構成されています。

SPRは、被災者は広範囲にわたる反応(身体的、心理的、行動上、スピリチュアルな問題)を経験するものである一期間は人によってさまざまですがーという理解に基づいています。

多くの被災者は独力で回復を遂げていきますが、一方で、適応的な対処を妨げるつらい反応に苦しむ被災者もいます。共感、思いやり、そして知識を備えた支援者が適切なスキルを紹介することによって、こうした被災者を手助けすることができます。

サイコロジカル・リカバリー・スキル;SPRのスキル

情報を集め、支援の優先順位を決める

- 情報を集めて、支援機関に紹介する必要があるか判断する。被災者がもっとも必要としていることを理解し、優先順位を決め、SPRによる介入計画を立てる方法。

問題解決のスキルを高める

- 問題と目標を明確にし、様々な解決方法のアイデアを出し(ブレインストーミング)、それらの方法を評価し、最も役に立ちそうな解決策を試してみる方法

ポジティブな活動をする

- ポジティブで気の晴れるような活動とはどのようなものか考え、それをやることで、気分と日常生活機能を改善する方法

心身の反応に対処する

- 動揺させるような状況に対する心身のつらい反応に対処し、それらを和らげる方法

役に立つ考え方をする

- 苦痛を生み出す考え方を特定し、それをより苦痛の少ない考え方に置き換える方法

周囲の人とよい関係をつくる

- 周囲の人や地域の支援機関との関係を改善する方法