

セルフケアマインドを育て 共感疲労を予防しよう

感情を扱う立場にある人のセルフケアとして注目を集めている
「マインドフルネス」～ あなたはもう習慣にしていますか？

ケア提供者や感情労働者は、他者の気持ちやケアを優先させ、自分自身の感情は置き去りにしがちです。
この状態をセルフケアすることなく続ければ、やがて大きな心理的・感情的な負担やストレスとなり
共感疲労やバーンアウトさえ引き起こすかもしれません。

ストレス軽減や鬱病の治療などに広く応用され成果をあげているマインドフルネスは、
普段は他者にむけている関心や優しさを自分自身に届けるツールです。
日常の心理的・感情的な重圧から自分を解放するセルフケアの時間を一緒に作りませんか？

参加費
無料

開催日時

	日付	時間	テーマ・講師
プレ	9月19日(土)	14:00~14:30 (30分)	希望者のみ Zoom参加に不安がある方は、この日Zoomでログインできるかチェックできます。
第1回	9月26日(土)	14:00~16:00 (120分)	共感疲労を防ぐマインドフルなセルフケア 担当講師・木村直子
第2回	10月10日(土)	14:00~16:00 (120分)	マインドフルネスを習慣にするテクニック 担当講師・木村直子
第3回	10月24日(土)	14:00~16:00 (120分)	マインドフルネスと自己成長の深い関係 担当講師・木村直子
第4回	11月14日(土)	14:00~16:00 (120分)	共感疲労のメカニズムを知ろう ゲスト講師・池埜聡
第5回	11月28日(土)	14:00~16:00 (120分)	自分に優しさを向ける「セルフコンパッション」 担当講師・木村直子

※ 1・2・3・5の回はワークショップ形式、4の回は講義が中心となります

お申込みはホームページから受付中！

🌐 <https://kanashimi-post.jimdo.com/> QRコードでもアクセスできます。 →



詳細は裏面を
ご確認ください

講師紹介



担当講師 木村 直子(きむらなおこ)

マサチューセッツ州立大学アマーフト校教育学修士。上智大学グリーンケア研究所グリーンケア人材養成講座専門課程修了。日本スピリチュアルケア学会スピリチュアルケア師。学校で事務員として働く傍ら、遺族会や「かなしみぼすと」でボランティア活動に従事するという二足草鞋を履いて活動中。マインドフルネスの実践は13年目。現在、UCLA マインドフル・アウェアネス・リサーチ・センターのIntensive Practice Program Online Course にてマインドフルネスの学びと実践を継続中。



ゲスト講師 池埜 聡(いけのさとし)

関西学院大学 人間福祉学部 社会福祉学科 教授
カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA) 社会福祉学科大学院博士課程修了 (Ph.D.)。UCLA アジア系研究所客員研究員 (2012~2013)、UCLA マインドフル・アウェアネス・リサーチ・センター客員研究員 (2018~2019)。臨床経験として、大阪の民間精神科クリニックでシステム家族療法、米国コロラド州デンバー「アジア太平洋啓発センター」で東南アジア難民支援などに従事。専門は臨床ソーシャルワーク、心的外傷学。著書に『福祉職・介護職のためのマインドフルネス』(中央法規出版)、『たましいの共鳴ーコロナバイン高校と附属池田小学校の遺族が紡ぐいのちの絆』(編著：明石書店)、『ケアマネジメントにおける「援助関係の奇跡』』(共著：関西学院大学出版会)など。

講座詳細

- 🍃 **プレ日** 2020年9月19日(土) 14:00~14:30
- 🍃 **講座日** 2020年9月26日(土)、10月10日(土)、10月24日(土)、11月14日(土)、11月28日(土)
各日 14:00~16:00
- 🍃 **参加費** 無料
- 🍃 **定員** 各回、先着順50名まで
- 🍃 **参加条件** ウェブ会議システム「Zoom ミーティング」を使用します。画面と音声のオン・オフができるなどZoomの初歩的なスキルを有している方の参加に限ります。

お申込み・連絡方法

- 🍃 9月4日(金)24:00までに下記「かなしみぼすと」ホームページからお申込みください。
- 🍃 お申込み頂いた方には「申込み結果通知メール」をお送りします。このメールが参加希望日1週間前の土曜日までに届かなかった場合のみ、kanashimi.post@gmail.com までメールにてお問い合わせください。
- 🍃 定員が満たされた場合、受付を早く締め切る場合があります。
- 🍃 定員に満たなかった回については受付を継続する場合があります。詳細は都度ホームページにてご確認ください。

お申込みは
こちら

ホームページ：<https://kanashimi-post.jimdo.com/>
「かなしみぼすと」で検索、または右のQRコードからもアクセスできます。



【主催・お問い合わせ】



kanashimi.post@gmail.com (担当：木村直子) まで
後援 上智大学グリーンケア研究所
社会福祉法人 大阪ボランティア協会 (& Zoom 操作協力)

かなしみぼすととは…

上智大学グリーンケア研究所の修了生が立ち上げたグループです。グリーンフ(悲嘆)ケアについて学んできたことを、今現在何らかの悲嘆を抱えていらっしゃる方に届けられないだろうかという思いで集まりました。

本企画は「公益財団法人 JR 西日本あんしん社会財団」の助成金を受けて実施しています。