

# 子どもの援助者のための「怒り・落ち込み」と上手につきあう方法<中級>

～怒りが悲しみに、落ち込みが落ち着きに！

「学校心理士」単位認定承認番号 B-19-030

\*当財団(講座)は「臨床心理士」資格取得者の研修機会として、(公財)日本臨床心理士資格認定協会より「短期研修機会(ワークショップ)」の承認を受けております。 <承認期間:平成 29 年 7 月 1 日～平成 34 年 6 月 30 日 承認番号:W29111>

期 日：2019年 3月23日(土)・24日(日)

定 員：50 名(定員になり次第締切りますのでホームページなどでご確認ください)

受講対象：子どもの教育や支援・福祉・医療の関係者・教育関係を志望する大学生や大学院生など

受講料：18,000 円(税込み) ※昼食は各自おとりください

主 催：公益財団法人 明治安田こころの健康財団

会 場：明治安田こころの健康財団 8階講義室 ※詳細地図は受講証に添付いたします

東京都豊島区高田3-19-10 TEL 03-3986-7021

JR 山手線・西武新宿線・東京メトロ東西線「高田馬場駅」下車、徒歩約7分

子どもの育ちを支援する、教師・スクールカウンセラー・相談員のみなさん！子どもや自分自身の怒りや落ち込みにどう対応してよいか、困ったことはありませんか？

今回の研修では、「怒り」「落ち込み」の基盤にあるピリーフや不安、怒り、落ち込みをめぐる悪循環について、そして悪循環を修正する方法について学びます。自分を大切にする方法についての学習です。

まず「自分の怒りや落ち込み」の理解と対応について、論理療法(認知行動療法)を参考に、学びます。自分のピリーフを理解して、点検することで、怒る自分や落ち込む自分を受け入れ、つきあうのがずっと楽になります。演習を通して、自分のピリーフの検討と修正について焦点をあてます。

次に「子どもの怒り」への対応について学びます。子どもの怒りのメカニズムと怒りのコントロールについての理論を学び、怒りをコントロールできない子どもへの対応について、実践的・体験的に学びます。

今回も、アドバンスコースとして企画しました。「子どもの感情の育ち」についての新しいモデルを構築された大河原美以先生と「論理療法(認知行動療法)」に熟達したカウンセラーである家近早苗先生をお迎えして、3人で行うワークショップです。「笑いと涙」ありの二日間になりたいと思っています。「中級」の講座ですので、参考書、「子どもの感情コントロールと心理臨床」(大河原美以著、日本評論社)、「やわらかに生きるー論理療法と吃音に学ぶ」(石隈利紀著、金子書房)を読んで参加していただけることをおすすめします。

【東京成徳大学教授・筑波大学名誉教授 石隈 利紀】

## 【プログラム】

日程	時間	内容・講師 (敬称略)
3月23日(土)	10:30~12:30	<p>● <u>援助者として自分の怒り・落ち込みとつきあう方法</u></p> <p>*石隈 利紀(東京成徳大学 教授)</p> <p>*家近 早苗(大阪教育大学 教授)</p> <p>「怒った時が宝探しのチャンス! ~怒りとつきあう『論理療法』を学ぶ」</p> <p>「怒り」の基盤になるピリーフや不安・怒りをめぐる悪循環を知ろう</p>
	13:30~16:30	<p>「演習(個人・グループワーク)」</p> <p>演習を通して自分のピリーフを探そう</p> <p>演習を通して自分のピリーフを少し柔軟にしよう</p>
3月24日(日)	10:30~12:30	<p>● <u>感情コントロールの力はどのようにして育つのか</u></p> <p>*大河原 美以(東京学芸大学 教授)</p> <p>「負情動を抱える力の育ちのプロセス」</p> <p>実践に役立つ理論を学ぼう</p>
	13:30~16:30	<p>「援助の方法論」</p> <p>「マインドフルネスの演習」</p> <p>呼吸と感情コントロールの関係を体験しよう</p>

※時間割・テーマ等が変更となる場合があります。予めご了承ください。