

# 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」更新資格ポイント B1 申請中

期 日：2018年 3月24日（土）・25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。

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、昨年同様、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」ありの二日間にし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－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24日（土）	10:30～12:30	● <u>援助者として自分の怒り・落ち込みとつきあう方法</u> *石隈 利紀（東京成徳大学教授） *家近 早苗（大阪教育大学教授） 「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」 「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
	12:30～13:30	昼 食（各自おとりください）
	13:30～16:30	「演習（個人・グループワーク）」 演習を通して自分のピリーフを探そう 演習を通して自分のピリーフを少し柔軟にしよう
3月25日（日）	10:30～12:30	● <u>感情コントロールの力はどのようにして育つか</u> *大河原 美以（東京学芸大学教授） 「負情動を抱える力の育ちのプロセス」 実践に役立つ理論を学ぼう
	12:30～13:30	昼 食（各自おとりください）
	13:30～16:30	「援助の方法論」 「マインドフルネスの演習」 呼吸と感情コントロールの関係を体験しよう

※時間割・テーマ等については、変更となる場合があることをお含みおきください。