

# 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-20-044

\*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:2017年7月1日～2022年6月30日 承認番号:W29111>

期 日：2020年3月14日(土)・15日(日)

定 員：60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：20,000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 TEL 03-3986-7021

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

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。感情コントロールの育ちについての理論を学び、感情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。「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と複雑性トラウマ・愛着・感情制御のメカニズムを実践的にわかりやすく教える大河原美以先生をお迎えして、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14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15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>「複雑性トラウマ・愛着・感情制御の理論を実践的に学ぶ」</p> <p>常識的な関わりが悪循環を引き起こすことを知り、援助力をアップしよう</p>
	13:30~16:30	<p>「理論をふまえての具体的な関わり学ぶ」</p> <p>「マインドフルネスの演習」(※12色程度の色鉛筆をご持参ください)</p> <p>呼吸と安心感により、怒り感情が変化することを体験しよう</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。