

第7・8回 メンタルヘルスセミナー

～今だからこそ押さえない交流分析と自律訓練法～



担当者 堯 **ココがオススメ!**

⑤「明日から使えるスキル」が魅力的

1日のセミナーでスキルまで身に付けることは通常は難しいですが、本セミナーにおける自律訓練法の演習では、参加者が技術を取得できるまで分かりやすくフォローします。明日から使えるメンタルヘルスの対応が学べます。

開催趣旨

ストレスチェック制度が始まってから、3年以上が経ち、職場ではメンタルヘルス対策の成果がますます求められてきています。そこで今回はセルフケアに有用な「自律訓練法」について、基礎知識のみならず、明日からでも使えるよう実践を交えながら技術を取得するプログラムを用意しました。

また、対象者との面談スキルに欠かせない交流分析も学ぶことで、専門職にしかできないメンタルヘルスへの対応を身に付けることができます。

メンタルヘルス予防のセルフケアに使える保健指導用教材

「こころの整え方～今日からできるセルフケア～」を参加者にプレゼント!

前回参加者の声

★「事例を交えた講義」で分かりやすい

今まで何度かメンタルヘルスの話を聞いた事があるが、本日の講義が一番具体的で分かりやすかった（保健師・行政）

開催日・会場・開催地・定員

回次	開催日	会場	開催地	定員
第7回	7月20日(土)	栄ガスビル 栄ガスホール	愛知県名古屋市中区	100人
第8回	12月14日(土)	CIVI 研修センター秋葉原 D405	東京都千代田区	100人

対象者：医療保険者、企業、健診機関、行政等の保健師、看護師等

受講料：各10,000円（税別）

時間	演題	内容
9:50～10:10	受付	
10:10～10:15	オリエンテーション・主催者挨拶	
10:15～12:15	保健相談に役立つ交流分析①	1. 交流分析とは（交流分析の哲学） 2. 自己成長エゴグラム（SGE）の実習 3. 構造分析と交流パターン分析
12:15～13:15	昼休憩	
13:15～14:15	保健相談に役立つ交流分析②	4. 交流分析的保健相談の実践
14:15～16:15	セルフケアに役立つ自律訓練法入門（AT）	1. 自律訓練法とは（自律訓練法の特徴、効果など） 2. 適応領域について 3. 自律訓練法の実践（環境、姿勢、公式、受動的注意集中について） 4. 集団ATの進め方と効果 5. 各人が習得し、クライアントに実施できるよう実習

※プログラムは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

講師（敬称略）

芦原 睦 中部労災病院心療内科部長・勤労者メンタルヘルスセンター長

1987年藤田医科大学大学院卒。2009年藤田医科大学医学部客員教授。現在、中部労災病院心療内科部長、勤労者メンタルヘルスセンター長、日本心療内科学会理事・中日本支局長、日本自律訓練学会理事、日本交流分析学会副理事長

〈受賞歴〉1996年日本自律訓練学会第3回池見研究奨励賞「当科における集団自律訓練法の有効性」/2011年日本自律訓練学会第23回JMI記念賞〈主な著書〉『自分がわかる心理テスト』（共著）講談社ブルーバックス/1992、『心身医学おもしろレクチャー』チーム医療/2001、『心の中の5人家族～彼らが織りなす人生ドラマ』チーム医療/2009

DVD『わかりやすい心療内科の始め方』チーム医療/2008、DVD『自律訓練法の理論と実践』チーム医療/2012など多数