

受講  
無料

〈いわて〉

# 心の健康 サポートセミナー

心の健康を保つこと。それは、自分自身だけでなく、ご家族や友人のためにも大切なことです。本セミナーでは、岩手県にお住まいの被災者の方や、ボランティア活動で被災者を支えている方などを対象に、心の健康のスペシャリストがストレスと心のケアについて分かりやすく解説します。また、地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象とした実践的な体験学習プログラムもご用意しています。是非、ご参加ください。

第1部

## 心の健康サポート講演会

ストレスと心のケアなど心の健康全般についての基礎知識とストレスから回復する力などを丁寧に解説します。

第2部

## 心の健康サポーター基礎講座

地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象に、グループに分かれて実践的な体験学習などを行います。

〈主な講師〉



うみはら じゅんこ  
**海原純子**  
日本医科大学特任教授

プロフィール／東京慈恵会医科大学卒。心療内科医。医学博士。ハーバード大学・客員研究員を経て現職。日本ストレス学会評議員、日本ポジティブサイコロジー医学会理事。女性のストレス疾患のサポートには定評があり、読売新聞「人生案内」回答者として連載執筆中。また震災後は、避難所となったさいたまスーパーアリーナで呼吸法やポデーワークを基にしたリラックストレーニングの実践や避難所でのボランティア活動や講演活動を行った。近著に「困難な時代の心のサプリ」（毎日新聞社）などがある。



おおの ゆたか  
**大野裕**  
独立行政法人  
国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター長

プロフィール／慶應義塾大学医学部卒、医学博士。コーネル大学医学部・ペンシルバニア大学医学部留学、慶應義塾大学教授を経て現職。日本認知療法学会理事長。日本ストレス学会理事長。日本ポジティブサイコロジー医学会理事。震災後は、宮城県女川町を中心に被災者の心のケアとして認知行動療法を基にした傾聴トレーニングなどを実施したほか、被災各地で簡易型認知行動療法プログラムを行ってきた。うつ病などに対する認知療法の第一人者であり「ころが晴れるノート」（創元社）など著書多数。

開催スケジュール (すべて14:00~16:40) ※事前申込が必要です。裏面の参加申込書をご覧ください。

平成25年

**12/23** 月・祝

いわて県民情報交流センター  
アイーナ

盛岡市盛岡駅西通1-7-1

お申し込み締切 **12/10** 火 必着

平成26年

**1/15** 水

大船渡市民文化会館  
リアスホール

大船渡市盛町字下館下18-1

お申し込み締切 **12/26** 木 必着

平成26年

**1/31** 金

一関文化センター

一関市大手町2-16

お申し込み締切 **1/16** 木 必着

平成26年

**2/7** 金

宮古市民総合体育館  
シーアリーナ

宮古市小山田2-1-1

お申し込み締切 **1/23** 木 必着