

2024年度

大阪

名古屋

メンタルヘルスセミナー

メンタル不調者のセルフケア・予防から高ストレス者対応まで、
活きたメンタルヘルス対策を身に付けたい方へ

対象者

(各回共通)

医療保険者、企業、
健診機関、行政等の保健師、
看護師、助産師等

※そのほかの資格は
お問い合わせください

お申込みはWEBから



第19回

メンタルヘルスの基礎 交流分析

保健相談で使える メンタルヘルス対応術

午前はメンタルヘルスの基礎知識、午後は自分や相手の理解につ
ながる「交流分析」の基本を演習を交えて学び、保健相談で役立つ
対応力を身に付けます。

7/27(土) 10:00~16:00

場 所: JEC日本研修センター心斎橋
5階大会議室A-1(大阪市中央区)

受講料: 11,000円(税込)

定 員: 100名

第20回

メンタルヘルスの基礎 自律訓練入門

メンタルヘルス予防で使える セルフケア入門

午前はメンタルヘルスの基礎知識、午後はセルフケアとして有用な
「自律訓練法」の実習を行い、メンタル不調者への対策・予防につい
て具体的に学びます。

11/9(土) 10:00~16:00

場 所: 栄ガスビル5階ガスホール
(愛知県名古屋市)

受講料: 11,000円(税込)

定 員: 100名

講師紹介

芦原 睦

Mutsumi Ashihara

芦原内科・心療内科
(中部心身医療研究所)代表

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。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を経て現在、芦原内科・心療
内科(中部心身医療研究所)代表、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、日本産業精神保健学会理事



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」/2003年日本交流分析学会第9回桂学術奨励
賞受賞「ストレスや対処行動における交流分析的検討」/2020年日本
産業ストレス学会賞

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

第19回 大阪会場



「保健相談で使えるメンタルヘルス対応術」

職場でメンタルヘルス対策が求められる一方、そもそもの知識習得が難しかったり、メンタル不調者との面談や関わり方に悩んでいる…という専門職の方は多いかと思えます。そこで本セミナーでは、メンタルヘルスの基礎知識と、対象者への対応に役立つ「交流分析(TA)」の基本について学びます。これからメンタルヘルス対策に関わる方でも、事例や体験型の実習を通して、実務への活かし方を具体的に身に付けることができます。



POINT! こんな方におすすめ

- ・メンタルヘルス対策を基本から学びたい
- ・心理療法の1つである「交流分析」に興味がある
- ・対人関係や面談スキルを向上させたい

プログラム

※プログラムは変更になる場合があります

| | |
|-----------------------|---|
| 9:30 | 受付 |
| 9:55 | オリエンテーション |
| 10:00~12:00 (120分) | 【講義テーマ】メンタルヘルス (第20回と同内容) 1. 心療内科とメンタルヘルス不調 2. うつ病について -STPH(心と身体健康調査表)実習- 3. メンタルヘルス入門と医療面接 4. ストレスチェック制度と高ストレス者の面接 5. 職場ストレス症例の研究 6. メンタル不調者の復職 7. メンタルヘルスQ&A |
| 12:00~13:00 | 昼休憩 |
| 13:00~16:00 (180分) | 【講義テーマ】交流分析 1. 心療内科と交流分析総論 2. 構造分析と自我状態 3. 心の中の5人家族・SGE(自己成長エゴグラム)実習 4. エゴグラムパターン 5. 3つの欲求理論 6. 交流パターン分析・実習 |
| 16:00 | 終了 |

第20回 名古屋会場

「メンタルヘルス予防で使えるセルフケア入門」

ストレスチェック実施後に何か対策をしたくても知識に自信がない、また有用なストレス予防法が見つからず困っている…ということはありませんか？本セミナーでは、メンタルヘルスの基礎知識と対象者が日頃から行えるセルフケアについて学びます。心理療法の1つでありストレスを取り除く「自律訓練法(AT)」を取り入れ、実施者、被験者、観察者のいずれの立場も実習を通して体験することで、対象者への指導や職場でのメンタルヘルス対策に自信をもって取り入れることができます。



POINT! こんな方におすすめ

- ・メンタルヘルス対策を基本から学びたい
- ・心理療法の1つである「自律訓練法」を体験してみたい
- ・対象者自身で取り組めるセルフケアを探している

プログラム

※プログラムは変更になる場合があります

| | |
|-----------------------|---|
| 9:30 | 受付 |
| 9:55 | オリエンテーション |
| 10:00~12:00 (120分) | 【講義テーマ】メンタルヘルス (第19回と同内容) 1. 心療内科とメンタルヘルス不調 2. うつ病について -STPH(心と身体健康調査表)実習- 3. メンタルヘルス入門と医療面接 4. ストレスチェック制度と高ストレス者の面接 5. 職場ストレス症例の研究 6. メンタル不調者の復職 7. メンタルヘルスQ&A |
| 12:00~13:00 | 昼休憩 |
| 13:00~16:00 (180分) | 【講義テーマ】自律訓練法入門 1. 自律訓練法とは(自律訓練法の特徴、効果など) 2. 自律訓練法の適応と禁忌 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. 各人が習得し、クライアントに実施できるための実習 5. 集団AT(自律訓練法)の進め方と効果 |
| 16:00 | 終了 |



受講者特典

各回2部ずつプレゼント!!

芦原 睦先生著 リーフレット
「こころの整え方～今日からできるセルフケア～」



自分でできる「ストレス病早期発見テスト」からセルフケアまで、メンタルヘルス対策に欠かせないリーフレット

お申込・その他詳細は本会HPまで
<https://jfpa.manaable.com/>
または右記で検索



主催 一般社団法人日本家族計画協会
お問い合わせ 研修担当 TEL03-6407-8973(平日9時~17時)
※FAXによるお申込みは受け付けておりません