

平成30年度「メンタルタフネス研修」(初級)実施要項
～☆支援者自身が元気のでる研修☆～

1 目 的	被援助者のみならずケア従事者自身も、その援助過程で元気になれることが対人援助サービスには大切です。その為には、対人援助サービスに伴うストレスに、「折れない心」で自分を上手に表現し、他者との連携をとれることが求められます。この目的の下、コミュニケーション・スキルを磨き、自己の気づかなかった「内的な回避行動」を行動形成法(構成的集団認知行動療法)の体験を通して学びます。
2 期 日	①初級1日目： <u>6月4日(月)</u> ②初級2日目： <u>6月15日(金)</u> ③初級3日目： <u>7月31日(火)</u>
3 場 所	茨城県総合福祉会館4階 大研修室 水戸市千波町1918
4 対 象 者	社会福祉施設・社会福祉協議会等に勤務する対人援助に携わる職員 【各日定員90名】 <u>※先着順です。受講できない方のみ、本会より電話にてご連絡致します。</u>
5 研修日程	別添、研修日程のとおり。(1日のみの受講も可能です。)
6 受 講 料	<u>1日あたり4,500円(3日間で13,500円です。)</u> ※茨城県社会福祉協議会会員の事業所等(以下「本会会員」という。)は、1日あたり2,500円です。(3日間で7,500円です。) <u>※研修時に、毎回受講料4,500円(会員は2,500円)をお持ちください。</u> ※1日のみの受講も可能です。当日、受付にてお支払いください。
7 申込期日	<u>平成30年5月7日(月)～各コース開催日の1週間前までとします。</u> <u>(本会会員の事業所は、4/20(金)から申込み可とします。)</u> ※定員を超えた場合は、期日前でも締切りといたします。受講不可の方については、本会より電話にてご連絡いたします。
8 申込方法	別紙受講申込書に必要事項を記載し、 <u>申込期日期間内に、FAXにより</u> 下記まで送付してください。 <u>※FAX到達確認の電話は不要ですが、不達の場合は研修受講ができない場合がございますので予めご了承ください。</u>
9 そ の 他	① 受講申し込み後に、欠席または申し込み事項に変更がある場合は、速やかに茨城県社会福祉協議会 福祉人材・研修部にご連絡ください。 <u>無断欠席の場合は、後日、受講料を請求することがありますので、予めご了承ください。</u> ② 受講申込書に記載された個人情報は、当該研修の運営管理の目的にのみ使用いたします。なお、本研修の受講者名簿に、氏名・所属・職名を掲載いたしますので、ご了承下さい。 ③ 駐車場の収容台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。 ④ 天候等の理由により、研修室の安全が確認できない場合は、中止することもありますのでご了承ください。受講当日の時間の変更等は、本会ホームページに掲載します。⇒「茨城県社会福祉協議会平成30年度社会福祉従事者研修」で検索してください。 ⑤ 服装は、体温調節ができるものをご着用下さい。 <u>⑥ 昼食は、各自ご持参ください。</u> ⑦ 研修時に、配慮が必要な方は、事前に下記までご連絡ください。
10 問 い 合 わ せ・参 加 申 込 先	社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会 福祉人材・研修部(平間) 〒310-8586 水戸市千波町1918 TEL029-244-3755 FAX029-244-3210



(初級コース) 研 修 日 程

【初級 1 日目】

日 時	研修科目および講師名	ねらい
【6月4日】 9:15～9:50 9:50～10:00	受 付 開講／オリエンテーション	
10:00～12:00	【講 義・演習】 「コミュニケーション・トレーニング」 1 ①肯定メッセージ法 ②フィードバック法 ③シェアリング法	ケア従事者に必要なコミュニケーションの理論を学び、自己表現の仕方やコミュニケーション・スキルを磨く。
12:00～13:00	休憩・昼食	
13:00～16:00	【講義・演習】 午前中のつづき	受講生のグループ演習を通して、理解の共有化を図る。

【初級 2 日目】

【6月15日】 9:15～9:50 9:50～10:00	受付 オリエンテーション	
10:00～12:00	【講義・演習】 「行動形成法実技演習」 1 ①認知行動療法の基礎知識 ※認知療法とは、認知（考え方）を修正する療法です。ただ、考え方を考えるだけで心の問題がなんとかなるというような簡単なものではありません。何が大事になるかという、実際に行動しながら改善することが大事になります。これを行動療法と言います。この2つを組み合わせたものが「認知行動療法」です。 ②行動形成法の体験 ※行動形成法とは、最新の脳科学の知見に基づき、認知行動療法とナラティブ・アプローチとのコラボレーションとしての、集団行動変容の技法です。	「行動形成法」の理解と体験を通して、自己の回避行動に気づき、考え方の変え方、行動を改善することを学ぶ。 ※ナラティブ・アプローチとは、患者や相談者を理解する際に、彼らの主観を含めた全体性を重視するアプローチです。
12:00～13:00	休憩・昼食	
13:00～16:00	【講義・演習】 午前中のつづき	
16:00	閉 会	

【初級3日目】

【7月31日】 9:15～9:50 9:50～10:00	受付 オリエンテーション	
10:00～12:00	【講義・演習】 「コミュニケーション・トレーニング」2 ①ロールプレイ法 ※ポジションとメッセージをスイッチしながら、空間体験をセルフ・モニタリングする、気づきの体験学習法を行います。 ②リフレーミング法※ ※ネガティブフレームをポジティブフレームにを变えることで、別の視点を持たせます。 ③コンセンサス法※ ※私たちが健全な社会活動を営むには、他者と適切に合意形成（コンセンサス）するコミュニケーション能力が求められます。米国NASAの訓練プログラムを応用した、コンセンサス・ゲームを行います。	「 <u>他者援助を通じた自己成長</u> 」としてのコミュニケーションの理論と技術の応用編。特に、「 <u>セルフ・エンゲージメント理論</u> 」を通して対人援助の枠組みを再構築する。 ※セルフ・エンゲージメント理論とは、私たちの体験を感覚・感情・思考の階層構造で理解する、ケアリングについての最新の理論と技術です。セルフ・エンゲージメントの視点からすべてのケア従事者に必要な、ヒヤリ・ハットの心理学を学びます。
12:00～13:00	休憩・昼食	
13:00～16:00	【講義・演習】 午前中のつづき	
16:00	閉会	

講師紹介

日本ケア・カウンセリング協会 代表理事 品川 ^{ひろし} 博二 氏（臨床心理士）

臨床心理士、専門は、ターミナル・ケアおよび生活習慣病における、認知行動療法とナラティブ・アプローチとしての「行動形成法」（認知と行動の集団変容法）の実践研究。早稲田大学卒業後、東京教育大学（現、筑波大学）教育相談研究所にて臨床研修を終了。千葉県・磯ヶ谷病院心理室長を経て、2000年内閣府認証・特定非営利活動法人日本ケア・カウンセリング協会を創立、同代表理事。これまでに東京学芸大学、目白大学大学院、千葉県医療技術大学校の講師を歴任、また横浜地裁の精神鑑定人（心理分析）も務めた。現在、札幌学院大学社会連携センター講師。聖路加国際病院精神腫瘍科、日本カウンセリング学会・日本行動療法学会所属。現在、東日本大震災の復興に向けて、「もりおか復興支援センター」等への心理援助プログラムを実施した。（日本財団・三菱商事助成事業）。

-補足説明-

この茨城県社会福祉協議会（以下、県社協と言う。）の「メンタルタフネス研修」は特定非営利活動法人日本ケア・カウンセリング協会（以下、協会と言う。）主催の「ケア・カウンセラー養成講座」と連携し、希望者は「ケア・カウンセラー」資格が取得できる可能性があります。

- *「ケア・カウンセラー」の名称は特許庁に登録されており、協会に法的権利が認められています。協会の許諾を得ない者がこの名称を使用して利益を得た場合、協会に差し止め請求権と損害賠償権が認められています（商標登録法）。
- *「ケア・カウンセラー」は協会の任用資格ですので、資格登録には協会に入会する必要があります。（ケア・カウンセラー登録は本人の自由です）。
- *ケア・カウンセラー4級のみ、書類選考（筆記試験無し）で登録が認められています（要、協会入会）。
- *ケア・カウンセラー3級以上は筆記試験、2級以上は実技試験があります。
- *受験資格者は、毎年11月、東京で開催されるケア・カウンセラー試験に合格すると「ケア・カウンセラー任用資格」を取得できます。
 - ・合計24単位（時間）受講で、「ケア・カウンセリング研修終了書（4級）」（ケア・カウンセラー4級受験資格が得られます）
 - ・合計48単位（時間）受講で、「ケア・カウンセリング研修終了書（3級）」（ケア・カウンセラー3級受験資格が得られます）

***本研修修了証は県社協が発行します（協会入会は不要）。本研修の修了時に、「修了証」を発行する予定です。1日の受講で、5単位（協会のケア・カウンセリング必修単位）を取得することができます。**

*県社協主催「メンタルタフネス講座（初級・中級・入門）」は、協会の「ケア・カウンセラー養成講座」の連携講座に認定されています。県社協で受講された方の出席・単位等の管理は県社協です。（それ以外の講座の管理はその講座の主催者になります。）

※県社協研修で足りない単位は、協会主催等の研修を受講してください。

「ケア・カウンセラー」についてのお問い合わせは、メールで日本ケア・カウンセリング協会へ



〒112-0013 東京都文京区音羽 1-6-8 音羽小峰マンションズ 1F

<http://www.npojcca.org> e-mail: npo-jcca@npojcca.org

事務局より…

臨床心理学の世界を、品川博二先生の指導によりわかりやすく体感する機会です。研修を主体的に参加することで、研修後は、自分自身の気持ちや考え方に変化がでます。是非、この機会に、自分と向き合ってみませんか。

メンタルタフネス講座では、ケア・カウンセラー養成講座（日本ケア・カウンセリング協会）と連携しています。

支援者として必要な自己成長、対人コミュニケーションのスキルを磨くことができます。

メンタルタフネス研修（中級）は、秋に3回開催予定です。
メンタルタフネス入門講座は8月1日に開催予定です。

