



竹田 伸也 先生
たけだ しんや

鳥取大学大学院医学系研究科講師
香川県丸亀市生まれ。
鳥取大学大学院医学系研究科医学
専攻博士課程修了。
鳥取生協病院、広島国際大学心理
科学部講師を経て、現職。
医学博士。臨床心理士。
日本老年精神医学会評議員、日本
認知症予防学会評議員を務める。
「生きづらさを抱えた人が、生ま
れてきてよかったと思える社会の
実現」を臨床研究者としてもっと
も大切にしたい価値に掲げ、全国
の仲間と協同しながら研究や執
筆、講演等を行っている。

対人援助職に効く

心の免疫力を高める ワークショップ

先着 60名

日時：2018年 3月11日(日)

10:00 ~ 16:00 (昼休み 1時間)

会場：連合会館 (東京メトロ千代田線新御茶ノ水駅 B3 出口より徒歩0分)

「8匹のユガミン」の名付け親、竹田伸也先生が
アンガーマネジメントジャパンでワークショップを行います！

対人援助職をしていると、様々なストレスの原因を抱え、心の健康を崩してしまうことがあります。ストレスの原因をなくすことは難しいですが、心の免疫力を高めることはできます。そうすると、ストレスの原因にさらされても、心の健康を保つことができるのです。では、心の免疫力を高めるために、どんなことをすればよいか。今回の研修では、「心の免疫力を高める 6 つのチカラ」を紹介し、さっそく今日から使えるワークショップを行います。

アンガーマネジメントやストレスマネジメントに活かせる話が盛りだくさんですが、もうすでにこの2つについて現場で活躍している人は、「ストレスマネジメント」を相手にうまく伝えたり身につけてもらったりするためのコツを、講師のワークショップに「陪席」することでつかめます。

著書 『対人援助職に効く 認知行動療法ワークショップ』(中央法規)
『対人援助職に効く ストレスマネジメント』(中央法規)
『マイナス思考と上手につきあう認知療法トレーニング・ブック』(遠見書房)
『心理学者に聞くみんなが笑顔になる認知症の話』(遠見書房) など

■参加費

【事前振込】7,000円・【当日】8,000円

■申込方法

必要事項を記入の上、下記宛てにメール又はファックスにてお申し込みください。

- ① 竹田伸也先生ワークショップ (必ず記入してください)
- ② 氏名
- ③ 年齢
- ④ 勤務先
- ⑤ 職業
- ⑥ 郵便番号と住所 (自宅あるいは職場)
- ⑦ 連絡先 (電話番号、メールアドレス)

【お申込みメールアドレス】 att@amjapan.or.jp

【ファックス送信先】042-331-0882

講義・演習

- 心の免疫力を高める6つのチカラ その1
■ストレスとの原因との関わり方を変える
- 心の免疫力を高める6つのチカラ その2
■ストレスのサインを知る
- 心の免疫力を高める6つのチカラ その3
■充電レパートリーを増やす
- 心の免疫力を高める6つのチカラ その4
■考えの幅を広げる
- 心の免疫力を高める6つのチカラ その5
■角を立てずに言いたいことを言う
- 心の免疫力を高める6つのチカラ その6
■リラクゼーションを身につける

一般社団法人 アンガーマネジメントジャパン
〒206-0821 東京都稲城市長峰2-26-309
TEL 042-331-7731・FAX 042-331-0882

<http://www.amjapan.or.jp>