

こころのケア コース



今、見直したい“こころ”のケア ～震災の経験をいかすために～

“こころ”という見えないものをケアする支援には難しさがあります。熊本地震後、こころのストレスにどう対処するのか、その中心的役割を担ってきた「熊本こころのケアセンター」が身近な人の“こころ”を支える方法を講座しました。

第1回 ストレスで変化するこころとからだ 1/20
～誰にでも起こりうる反応～ (月)



熊本こころのケアセンター
精神科医師
矢田部 裕介 先生

こころの病のメカニズム、治療法等を講義しました。
また、今までの事例やデータを元にストレスを抱える人物に対しての適切な対処方法を学びました。

第2回 こころの健康を守るために 1/27
～セルフケアを学ぼう～ (月)



熊本こころのケアセンター
臨床心理士
吉川 麻依子 先生

“こころ”をリラックスさせるセルフケアを学びました。
精神を落ち着かせる動作の紹介や、受講者に“こころ”のイラストを描いて自分の感情を理解するワーク等も行いました。

第3回 身近な人を支えるゲートキーパーの役割 2/3
～り・は・あ・さ・る～ (月)



熊本こころのケアセンター
保健師
桑村 美代 先生

悩んでいる人に気づき、声をかけ必要な支援につなげる人のことをゲートキーパーといいます。
「か・き・く・け・こ」＝「確認・共感・繰返・傾聴・肯定」
「り・は・あ・さ・る」＝「リスク評価・判断・安心・サポート・セルフヘルプ」を学び、実際に傾聴の練習も行いました。

受講生の感想

- ・学ぶ前と後で私自身が変わった。
- ・自分自身がたいした事はできないにしても、気づきや傾聴、声かけ、つながり、見守りなどは少しなりともできると思うので役立てたいと思います。
- ・心のケアをしたいと思っていたので良かったです。色えんぴつの絵をかいてぽろぽろ涙が出ました。