

# 支援者のための ストレスケア講座

和室でくつろぎながらの学びとリフレッシュワーク

死や深い悲しみにかかわる支援者は、さまざまなストレスに直面し、自分でも気づかない間に心身が消耗し、燃え尽きてしまうことがあります。

今回の講座では、対人援助職のストレスケアの考え方とその方法を学ぶことにより、自分のストレスと向き合い、コントロールしていく力を養います。

**日時** 2014年7月4日(金)  
18:30～21:00

**参加費** 無料

**定員** 50名  
(定員になり次第、締め切り)

**内容**

- ① ストレス対処の基礎知識
- ② マインドフルネスを使ったセルフケア
- ③ ストレスケアのポイント

**対象者** 終末期医療、遺族支援、被災者支援、保健・医療・福祉などに従事される方など職業不問

※講座終了時にアンケートがございますのでご協力下さい。  
※当日は動きやすい服装でお越し下さい。



**講師** 甲南女子大学  
看護リハビリテーション学部  
准教授 瀬藤 乃理子

神戸生まれ。神戸親和女子大学の臨床心理コース修了。1995年、阪神淡路大震災の激震地で自ら被災。その直後から避難所を回る医療活動に従事。その後、大学病院の臨床で難病の子どものリハビリを専門とする中で、多くの子どもの看取りを経験し、子どもを亡くされた遺族の支援を始める。2007年より現職。2011年、東日本大震災を機に、JDGS（災害グリーフサポート）プロジェクトを立ち上げ「被災地で活動する支援者への支援」についての研究活動を展開している。専門は医療心理学、特に「遺族支援」「複雑性悲嘆の診断と介入」「遺族にかかわる支援者の支援」に関する研究を行う。

(著書)「グリーフケア～死別による悲嘆の援助～」  
メジカルフレンド社（2012）  
第1章 悲嘆の理解と援助 執筆

**【開催場所】** いわき市生涯学習プラザ5階 和室(1)(2)  
住所 福島県いわき市平字一丁目1番地ティーワンビル内  
URL <http://gakusyuplaza.city.iwaki.fukushima.jp/>

**【お申込み】** 以下のいずれかの方法でお申込み下さい。

- ・申込みサイト <http://chirusapo.iwakiss.com/c1407>
- ・電話申込み 070-6629-8830(事務局 野木)
- ・E-Mail [chirusapo@gmail.com](mailto:chirusapo@gmail.com) 宛てに以下の内容をご連絡下さい。  
①氏名 ②住所 ③電話番号 ④所属/職種 ⑤E-Mailアドレス

**【問合せ】** ちるさぽ☆FUKUSHIMA <http://chirusapo.iwakiss.com/>

ちるさぽ☆FUKUSHIMAとは、大切な人を亡くした子どもたちの心のサポートを行う為に結成したボランティア団体です。



主催 ちるさぽ☆FUKUSHIMA 共催 ふくしま心のケアセンター、いわきグリーフケア協会  
後援 いわき市、福島れんげの会、NPO法人ふくしま震災孤児・遺児をみまもる会