
感情や不安との付き合い方

(講師 : 本谷 亮 先生)

【研修のねらい】

不安をはじめとするさまざまな感情は人間にとって必要で、生きていくためには重要な役割を果たしています。しかし、不安が強すぎる場合、あるいは生じる感情をうまく扱うことが出来ない場合、人間関係やさまざまな活動に影響が及び、就労場面をはじめとした日常生活に支障をきたします。その結果として、自信をなくす、孤立感を深めるなど、メンタルヘルスの悪化にもつながっていきます。

本研修では、感情や不安とうまく付き合っていくための方法について、感情の種類や強度をふまえていくつか紹介します。エクスポージャーの発想を取り入れたものや近年、注目されているセルフ・コンパッションを取り上げて解説します。セルフ・コンパッションとは、自分の苦痛に対して向き合うための考え方の1つで、自分自身に対して思いやりの気持ちをもって接することを指します。セルフ・コンパッションはネガティブな感情やさまざまな心身症状に効果的であることが示されてきています。

感情をうまくコントロールできずに悩む相談者は少なくありません。そのような相談者に適切に対応できるように、研修を通して、支援の引き出しを増やしておきましょう。

【研修の内容】

1. 感情や不安との付き合い方の基本
2. 感情や不安とうまく付き合うための工夫
3. セルフ・コンパッション

※研修では、簡単なワークに取り組む時間も設け、体験的に理解を深めていただく予定です。

◆研修日時：2025 年 1 月 18 日 (土) 13:30~16:30 (3 時間)

※申込締切日：1 月 4 日 (土)

◆研修会場：zoom を利用したオンライン研修

◆受講料 : 会員 3,300 円 (税込) 非会員 4,950 円 (税込)

◆定員 : 30 名 (先着順、定員になり次第締め切ります) <最少催行人数 10 名>

◆資格登録更新研修該当

【本谷 亮 (もとやりょう) 先生 北海道医療大学心理科学部准教授】プロフィール

北海道医療大学心理科学部卒業。同大学院心理科学研究科修士課程、博士課程修了。臨床心理学博士。

日本学術振興会特別研究員、福島県立医科大学医療人育成・支援センター／医学部神経精神医学講座助教を経て、2016 年より現職。

大学病院、大学附属の保健センターやこころの相談センター、および一般企業においてカウンセリングを実施してきたほか、災害支援や学生教育に従事。

また、社会活動として一般市民や職員対象のメンタルヘルス、ストレスマネジメント講話、自殺予防ゲートキーパー講座、傾聴ボランティア講師なども幅広く担当。

専門は、認知行動療法、心身症、災害支援。資格：臨床心理士、認定行動療法士、公認心理師