

自分にいいこと、してあげませんか？

自分を大切にすることで、相手を大切にできます。

自分を守ることで、相手を守ることができます。

支援従事者が自分を労り、癒やし、お互いを労い、

癒やし、つながる会を企画しました。

地 域 で 支 援 活 動 を し て い る 方 々 の た め の

セルフケアとつながりづくりの会

日 時 2014年1月30日（木曜日） 11:00～15:00

会 場 白河市立図書館小会議室・中会議室 白河市道場小道96番地5

参加費 500円（お弁当代として）

対象者 県南地域においてこころの支援を中心とした対人援助活動を行っている方々。医療・福祉機関職員、行政の保健福祉等担当者、ボランティア関係者等。

お申し込み方法 別紙参加申込書にご記入のうえFAX（0248-27-3626）でお申し込みください。

お問い合わせ先 0247-27-3625（ふくしま心のケアセンター県南方部センター）

主 催 ふくしま心のケアセンター 県南方部センター

地域で支援活動をしている方々のための

セルフケアとつながりづくりの会

【プログラム】

受付・開会

10:30~11:00

支援従事者が自分を守るための セルフケアワークショップ

11:00~12:00

感情労働特有の心身のゆらぎを整え、外からの影響から自分を守り、自分の中の安全なイメージを可視化し、その安全なイメージで他者とつながります。身体の軸を意識するエクササイズとアート（表現）によって、非言語のレベルで自分自身の身体と心の動きを感じ、自分自身を整え安全を守りながら仕事をするための『こころとからだづくり』を行います。

- ①センタリング（軸を整える）エクササイズ
- ②グラウンディング（地に足をつける）エクササイズ
- ③安全基地を見つけるプチアートセラピーワークショップ

昼食会・交流会

12:00~13:00

睡眠を学んで活かそう

13:10~13:40

健康な身体とところをつくるためには良質な睡眠が不可欠です。『質の良い睡眠』とは何かについて学ぶと同時に、それを実現するために今日から実践できる効果的で新しい方法を身につけます。

- ①不眠症の基礎知識
- ②よい睡眠のための3要素
- ③不眠症の認知行動療法の紹介

身体の声をきいて自分の体力を知ろう！

13:40~14:30

人を支援する仕事をしていると、つい自分自身のことを後回しにしてしまいます。その結果、自分の身体の声がきこえなくなって、さまざまな不調に悩まされたり、その不調にも気付かずに疲れがたまって心身の状態が崩れてしまうことも。『からだ』に焦点をあて、普段なかなか意識することのない自分の体力を知るための測定やエクササイズを行います。

- ①テストについての説明
- ②体力テスト
- ③ロコモ度テスト
- ④結果についての説明

支援者のピアサポートワークショップ

14:30~15:00

今日一日の受講の流れを振り返り、参加者がお互いの体験を理解・共有し、それぞれのつながりを確かめる演習を行います。

- ①ペア・リラクゼーション
- ②ピアカウンセリングワークショップ
- ③振り返りとまとめ

【会場案内】

JR東北本線白河駅となり。駐車場あり。

※駅のロータリからは入れません。ご注意ください。

