

自分にいいこと、してあげませんか？

昨年好評だった支援者交流会を今年も開催します。

今年は新たに学びの機会を増やし、日程も2日間ご用意しました。

支援の手助けとなる新しい知識についての講義と、癒しつながるワークショップ。

おいしいお弁当を食べながらの交流会では新しい仲間との出会いがあるはずです。

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。

知識を得ることで、自信をもって仕事に取り組みます。

支援従事者が自分を労り・癒し、お互いを労り・癒し、つながりながら学ぶ会です。

地域で支援活動をしている方々のための

学びとつながりづくりの交流会

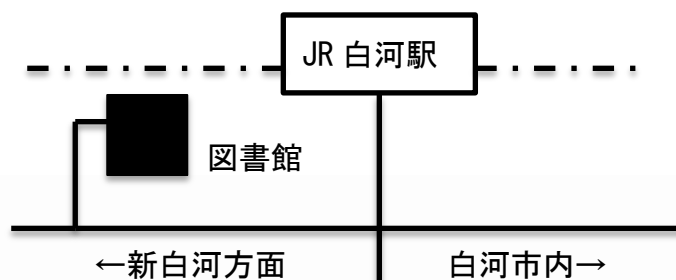
日時 第1回 2014年9月3日（水曜日） 10:30～15:30

第2回 2014年9月17日（水曜日） 10:30～15:30

会場 白河市立図書館小会議室・中会議室

※JR 東北本線白河駅となり

※駐車場へは駅のロータリーから
は入れません。ご注意ください



参加費 500円（昼食交流会お弁当代として）

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。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。

お申し込みにあたっては、参加を希望される日程（第1回か第2回か）を必ず明記してください。

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

学びとつながりづくりの交流会

プログラム

時 間	9月3日（水）	9月17日（水）
10:00	受付	受付
10:30~10:45	オリエンテーション	オリエンテーション
10:45~11:45	『ストレスケアと笑いの効果』 →ストレスって何？私たちにどう影響するの？どうストレスとつきあえば自分を守れるの？そんな『ストレス』について改めて学び、今注目の『笑いヨガ』でストレスから身を守るための『笑い』の効果を体験します。	『アルコール関連問題の現状と対応について（仮）』 講師：福地成先生（みやぎこころのケアセンター地域診療部長・医師） →被災地でのアルコール問題の背景にある『生きづらさ』と具体的な支援の方法について。そしてアルコールという困難な問題に取り組むためのチームづくりについて学びます。
11:45~12:45	昼食交流会	昼食交流会
13:00~14:00	『支援者のためのアサーティブなコミュニケーションワークショップ（仮）』 講師：大川貴子先生（福島県立医科大学看護学部看護学科教授） →自分も相手も大切にできる、今注目のコミュニケーションである『アサーティブ』。前向きに仕事に取り組むために効果的なアサーティブの基礎知識について学び、体験します。	『支援者のためのアサーティブなコミュニケーションワークショップ（仮）』 ※内容・講師は左記参照
14:10~15:10	つながる・ととのうワークショップ →たくさんの学びを終えた自分の身体と心の軸を整え、一緒に学んだ仲間とのつながりを深めます。そして互いにいたわり合い、明日からの支援のために自分自身を充電しましょう。	つながる・ととのうワークショップ ※内容は左記参照
15:10~15:30	アンケート・閉会	アンケート・閉会

※ プログラムは予告なく変更となる場合があります。ご了承ください。

※ 二日間の両方の日程に参加することもできます。参加費（お弁当代）はその都度かかります。