

2. セミナー

1. 第一部／心の健康サポート講演会講師一覧

日 程	会 場	講 師	所 属	役 職
平成 25 年 12 月 22 日(日)	仙台国際センター	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		大野 裕	認知行動療法センター	センター長
12 月 23 日(月・祝)	いわて県民情報交流センター	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		大野 裕	認知行動療法センター	センター長
平成 26 年 1 月 15 日(水)	大船渡市民文化会館	海原 純子	日本医科大学	特任教授
1 月 26 日(日)	気仙沼市はまなすの館	海原 純子	日本医科大学	特任教授
1 月 31 日(金)	一関文化センター	海原 純子	日本医科大学	特任教授
2 月 1 日(土)	石巻市河北総合センター	海原 純子	日本医科大学	特任教授
2 月 7 日(金)	宮古市民総合体育館	海原 純子	日本医科大学	特任教授
2 月 21 日(金)	名取市文化会館	海原 純子	日本医科大学	特任教授

手話通訳

- 全会場の「第一部講演会」に、宮城県は「みやぎ通訳派遣センター」、岩手県は「岩手障がい者情報センター」より手話通訳を派遣した
- 各会場1～3名の通訳者が勤務
- 各会場13:00～15:30の勤務時間とし、主に開会から第一部終了までを担当した

2. 第一部／心の健康サポート講演会上映資料

以下、サンプルは全て名取会場で使用したものです。

(1)

復興庁主催 心の健康サポートセミナー

名取市

第1部 心の健康サポート講演会

日本医科大学
海原純子

1

講演の内容

心の健康に関する基礎知識

ストレスを乗り越えるために大切な3つの要素

心のサインを自己チェック



2

○それとも×？

心は眼に見えないだから
心の健康は分かりにくい



3

こころは眼に見えません



でも様々なサインを出しています

4

こころと身体はつながっている

ちょっと試してみましょう



5

体に原因不明の痛みが 続いた女性



6

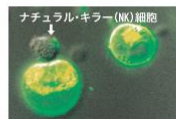
言葉でNOといわない人は体でNOという

体の症状は心の声

気づくことが心の健康の第1歩

7

いい気分は免疫をつかさどる
NK細胞の活性をたかめる



パスツール医学研究センター

8

心が出すサインに気づき対処する
のが心の健康の第1歩

どんなサインがあるかを知ることが大事

9

心のサインとなる4つの柱
サインをみつけよう

1. 気分のサイン
2. 行動のサイン
3. 体のサイン
4. 表情のサイン

10

気分のサイン

怒りっぽい
楽しいことがない
いらいら
自分が無価値に感じる
一人ぼっちな孤独感
やる気がしない
おっくう

11

行動のサイン

動作のスピードがのろくなる
決められない
身だしなみにかまわなくなる
遅刻が多い
ミスが増える
家事ができない

12

表情のサイン
笑いがなくなる
表情がない

13

体のサイン
睡眠障害
体の痛み
めまいや耳鳴り
肩こり
食欲の変化
胃腸障害など
だるい

14

気づこう 心のサイン

行動のサイン

動作のスピードがのろくなる
決められない
身だしなみにかまわなくなる
遅刻が多い
ミスが増える
家事ができない

表情のサイン

笑いがなくなる
表情がない

体のサイン

睡眠障害
体の痛み
めまいや耳鳴り
肩こり
食欲の変化
胃腸障害など
だるい

気分のサイン

怒りっぽい
楽しいことがない
いらいら
自分が無価値に感じる
一人ぼちな孤独感
やる気がしない
おっくう

15

対策

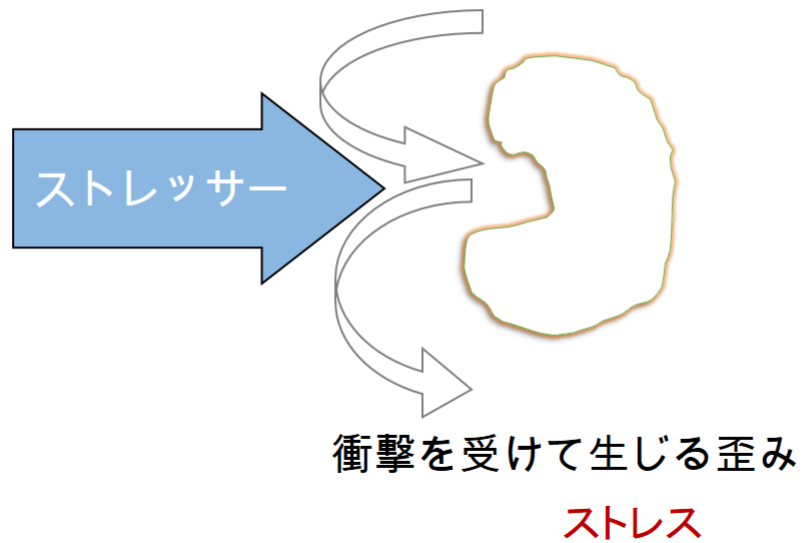
心の健康 **周りの方が**
何か変だな、と気がいたら
声掛けと支援へつなぐ⇒第2部で

心の健康 **自分が**
何か変だな、と気がいたら
⇒

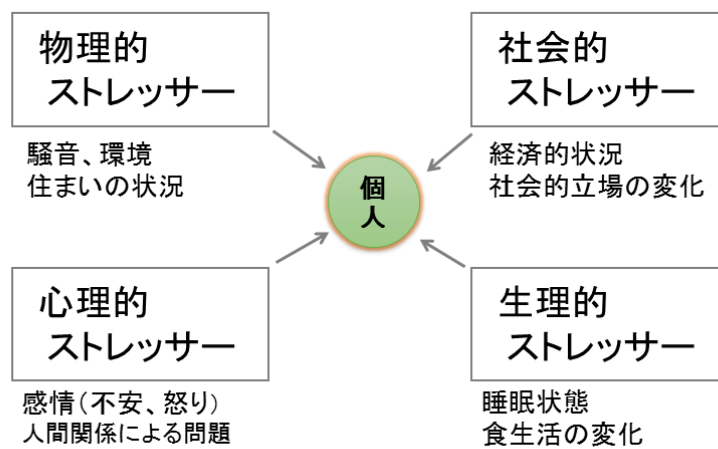


16

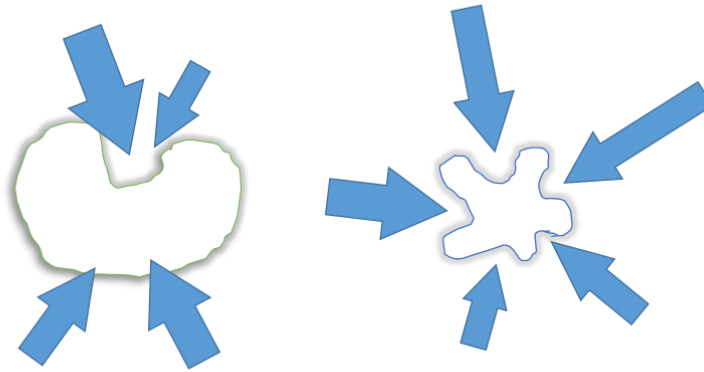
心の健康と大きくかわる
ストレスはもともと物理学領域の言葉



ストレッサーとは



ストレッサーが大きければそれと比例してストレスは大きくなるでしょうか？



19

ストレッサーの大きさとストレスは
必ずしも比例しません

例えば



20

衝撃を受けても回復力があれば ストレスは小さくなる

★人はみな誰でも回復力をもっている

★回復力の強い人もいれば弱い人もいる

回復力



21

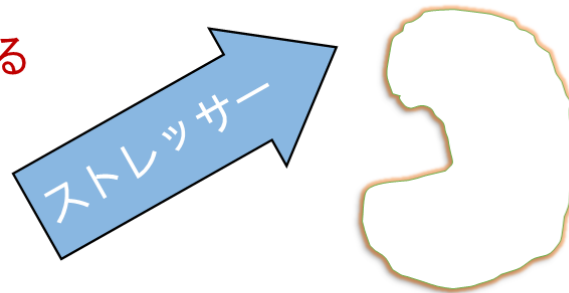
途中で衝撃を防ぎサポートしてくれる 仲間がいればストレスは小さくなる



22

ストレスの向きを変えると
ストレスは小さくなる

視点をかえる



23

ストレスはストレスの量と
比例はしない

- 1.回復力の強さ
- 2.サポートの有無
- 3.見方を変える

3つの要素が心の健康対策

24

心の健康 **自分**が
何か変だな、と気がつい
たら**3つ**の要素
回復力を高める
サポートを求める
考え方の癖を点検



25

心の健康 **具体策**
回復力をたかめる為に
体や行動、気分がへんだなと**気づいたら**
自分の気持ちを表現する場を作ることが
大事



信頼できる人に話す

自分ノートをつくり気持ちを書く



26

ノートに書くことの意味

1. **表現**する

2. 書くことで自分の考え(認知)を
点検する

27

表現することが

回復力を高めるキーワード

28

心の健康 具体策2

回復力をたかめる為に
絵や音楽で感情、こころを**表現**する

絵をかく
歌う
楽器を演奏する



29

心の健康 具体策 体は心の表現の場

体を通して表現する

できる範囲で体を動かす
ストレッチやのび、口角をあげる
暖かい飲み物
足元を温める



試してみましょう

30

心の健康 具体策



体を緩めて心をいやす

深呼吸してみましよう



31



32

気持ちが落ち込んだ時抜け出すヒント

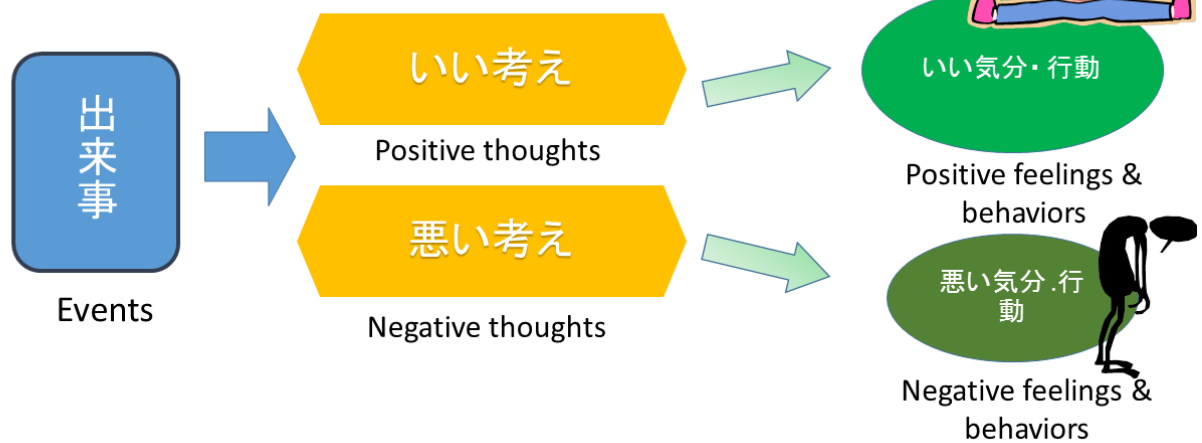
認知行動療法をもとにして
見方を変える



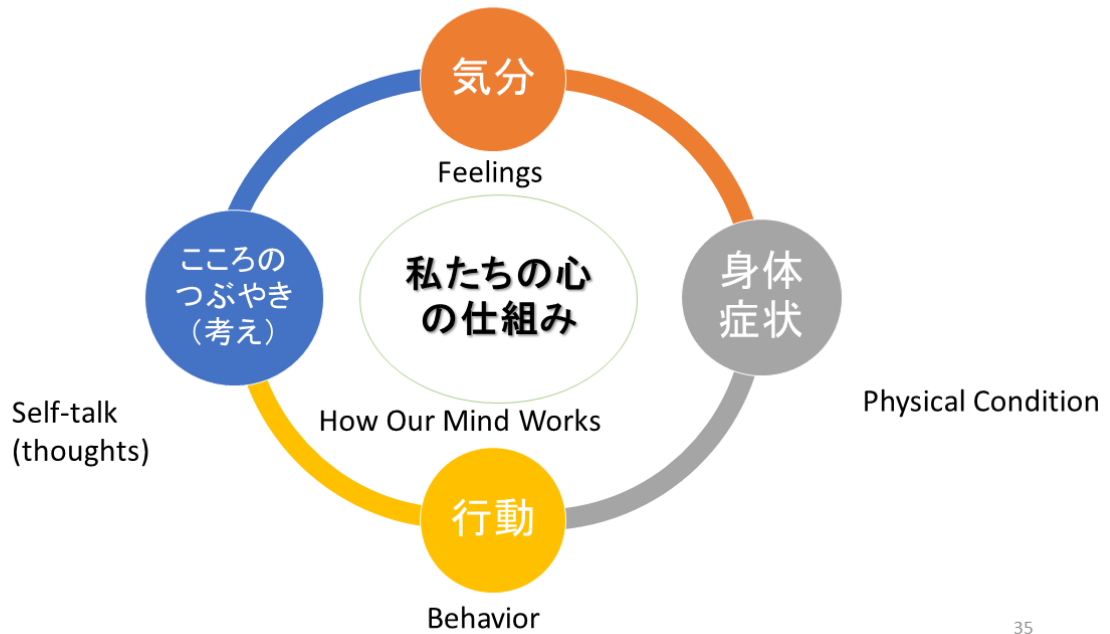
33

気分や行動は、その時に浮かんだ
“考え”の影響を受ける

Your feelings and behaviors are directly affected by your “thoughts”.

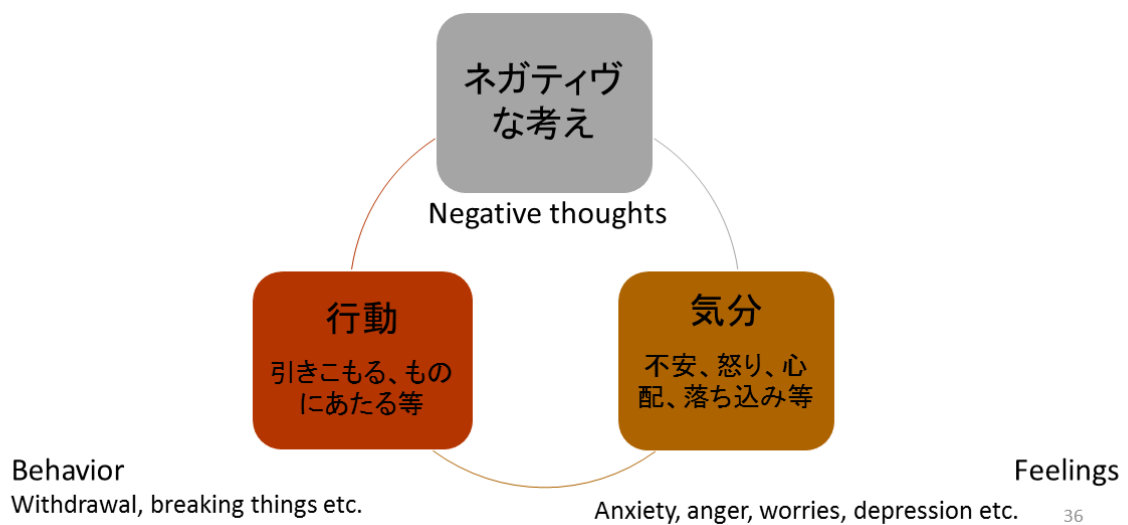


34



35

考え・気分・行動スパイラル



36

心の健康 具体策

気持ちが落ち込んだ時抜け出すヒント
思考回路の点検をしよう
考え方のくせを見つけてみよう



こんな風に考えていると気持ちが
落ち込みやすい

37

気持ちが落ち込む考え方の癖 その1 先読み思考

例：食事をしようと友達にメールをしたが翌日も
返事が来ない

こんな時どんな考えが浮かびますか？？



38

メールに返事がない



食事に行きたくないのかな



嫌われているのかな



憂鬱



39

他の可能性はないかな？



40

気持ちが落ち込む考え方の癖チェック その2

レッテルはり



いやな人がいますか？
いやな人はいやなことばかりしませんか？

41

嫌なひと



嫌なことをするのは？



やっぱり嫌なことをした



42

自分に対するレッテルはり

どうせ**私**なんて、、、

他人に対するレッテルはり
あの人は**どうせ**そんな人、、、

43

気持ちが落ち込む考え方の癖チェック その3

一般化志向



例:うまく発表ができなかった

こんなときどんな考えが浮かびますか？

44

失敗した

1度のミスですべてだめと
思いこむ



自分は発表が苦手でこういうこと
に向いていない



もう今後発表はやめよう

45

見方を変える具体的ポイント

チェックしてみましょう

その考えは事実かor思い込みか？

ノートに書く

1. **表現**する

2. 書くことで自分の考え(認知)を
点検する



46

心の健康具体策

幸せの**アッパーリミット**を伸ばす

いいことがあったときどのくらいいい気分
が続きますか？



47

心の健康 具体策



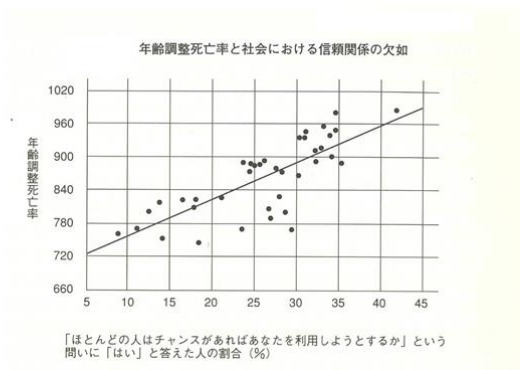
いいつながりは心の健康に不可欠

サポーターになろう、サポーターを見つけよう



48

信頼性がないと死亡率は高くなる

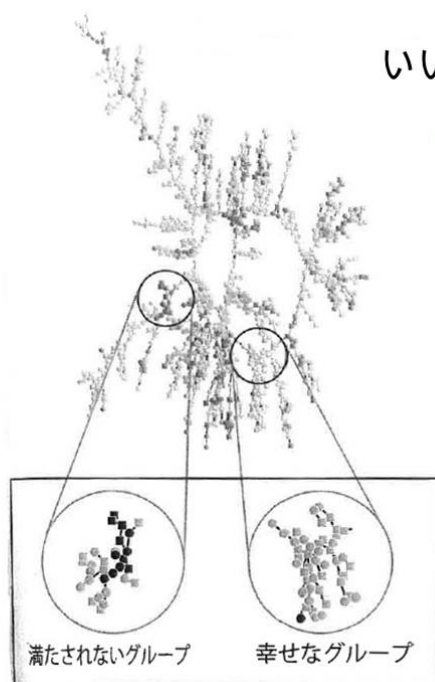


THE HEALTH OF NATIONS: Why Inequality Is Harmful to Your Health
By Ichiro Kawachi and Bruce P. Kennedy

49

いい仲間といると元気になる

気持ちは伝染する



友人の友人の友人が私たちに
影響する

CONNECTED

The Surprising Power of Our Social Networks and
How They Shape Our Lives

By Nicholas A. Christakis, MD, PhD
James H. Fowler, PhD
2009

50

サポートのいろいろ



直接支援
回復力を高める支援
話をする仲間
一緒に歌う
一緒に食事
一緒にお茶



一緒に歩く
一緒に遊ぶ

51

灯台効果

あの人がある、という期待感

助け人自身が
助けである



言語施 顔施

52

名取市にお住まいの方の言葉

自分だけ置き忘れている感じ

もとにもどらないつらさ

53

もと同じにはならない痛みの中で

Mさんの話



54

Mさんの言葉から
今自分が持っているもの、できることは何か
に目を向ける

今できることは何か？
今できることにこころをこめる



55

Sさんの話



56

sさんの言葉から

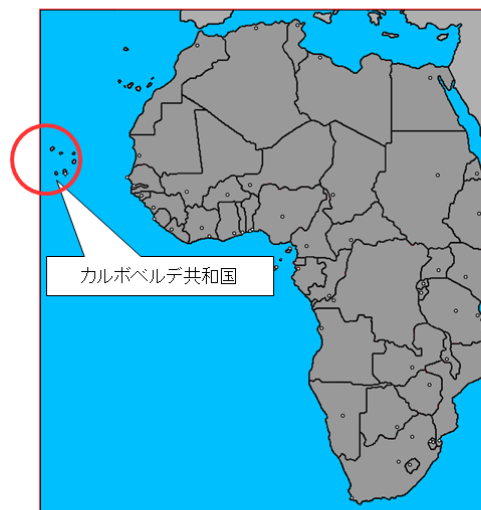
人をサポートしようとする元気が出てきます



57

カルボベルデ共和国

- 大西洋の北、アフリカの西沖合にある火山群島
- 荒涼とした絶壁や荒地が多い
- 国全体が慢性的な水不足
- 資源が少なく貧困問題もあり、
かつては後発開発途上国に含まれていた



58

一期一会



撮影 海原純子

59

後の時代に残すもの



60

3. 第一部／心の健康サポート講演会各会場講演模様

12月23日(月・祝)盛岡市／いわて県民情報交流センター
アイーナ



12月22日(日)仙台市／仙台国際センター



1月15日(水)大船渡市／大船渡市民文化会館 リアスホール



1月26日(日)気仙沼市／気仙沼市はまなすの館



1月31日(金)一関市／一関文化センター



2月1日(土)石巻市／石巻市河北総合センター ビッグバン



2月7日(金)宮古市／宮古市民総合体育館 シーアリーナ



2月21日(金)名取市／名取市文化会館



4. 第二部／心の健康サポーター基礎講座講師一覧

日 程	会 場	講 師	所 属	役 職
平成 25 年 12 月 22 日(日)	仙 台 国 際 セ ン タ ー	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		大野 裕	認知行動療法センター	センター長
		田島 美幸	認知行動療法センター	臨床技術開発室長
		松本 和紀	みやぎ心のケアセンター 東北大学	准教授
12 月 23 日(月・祝)	いわて県民 情 報 交 流 セ ン タ ー アイーナ	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		大野 裕	認知行動療法センター	センター長
		大塚 耕太 郎	岩手県こころのケアセン ター 岩手医科大学医学部	副センター長 特命教授
		田島 美幸	認知行動療法センター	臨床技術開発室長
平成 26 年 1 月 15 日(水)	大船渡 市民文化会館 リアスホール	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		伊澤 幸代	日本医科大学	看護師
1 月 26 日(日)	気仙沼市 はまなすの館	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		伊澤 幸代	日本医科大学	看護師
1 月 31 日(金)	一 関 文 化 セ ン タ ー	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		大瀧 玲子	日本医科大学	臨床心理士
		重村 朋子	日本医科大学	臨床心理士
2 月 1 日(土)	石巻市 河 北 総 合 セ ン タ ー ビッグバン	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		大瀧 玲子	日本医科大学	臨床心理士
		重村 朋子	日本医科大学	臨床心理士
2 月 7 日(金)	宮古市民 総合体育館 シーアリーナ	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		檉村 正美	日本医科大学	臨床心理士
2 月 21 日(金)	名取市文化会館	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		田島 美幸	認知行動療法センター	臨床技術開発室長
		松本 和紀	みやぎ心のケアセンター 東北大学	准教授

5. 第二部／進め方

時間	時間配分	内容	学んで いただきたいこと	実施方法	備考
15:40 ～ 15:45	5	本講座の 目的・意図の 説明		支援を行う際の基本は信頼関係であり、よい関係を作るためには丁寧に話を聴くことが大切である。短時間の研修ではあるが、上手に相手の話を聞くコツを演習を通して学んでいただくという趣旨を説明する。	
15:45 ～ 16:05	20	流れ星 エクササイズ	1. 相手の話をきちんと聴く難しさを体験してもらう 2. 確認しながら話を聴く、相手に伝わるように話すことの大切さを知ってもらう	以下の教示に従い絵を書いてもらう ・紙の右上から左下の方に向けて星がひとつ落ちてきました。 ・その星の下に1件の家が建っています。 ・その家の前には大きな池があり、アヒルが泳いでいます ・その家の玄関には人がいます ・その家の後ろには大きな木が1本立っており、木のとっぺんに月が見えます ・渡り鳥が2, 3匹飛んでいます ＊絵を比べあう。うまい下手ではなく違うところはどこかを探してもらう。	サインペン A4の画用紙
16:05 ～ 16:25	20	当てっこ クイズ	1. 非言語的な要素が相手にどのような印象を与えるのかを体験してもらう	ペアになり、A/Bの役割を担ってもらう。 パターン1；講師はAに「目を合わせないで話を聴いて下さい」という指示をPPTで出す。Bは伏せて画面をみないようにする。PPTの指示を消す。AとBは「好きな食べ物」について2分話をする。BはAがどのような指示に基づいていたかを当てる。 パターン2；講師はBに「相づちを打たないで話を聴いて下さい」という指示をPPTで出す。Aは伏せて画面をみないようにする。PPTの指示を消す。AとBは「好きな音楽」について2分話をする。AはBがどのような指示に基づいていたかを当てる。 パターン3；講師はAに「他の人をチラチラみながら話を聴いて下さい」という指示をPPTで出す。Bは伏せて画面をみないようにする。PPTの指示を消す。AとBは「好きな場所」について2分話をする。BはAがどのような指示に基づいていたかを当てる。 パターン4；講師はBに「相手が話し終わらないうちに話始める」という指示をPPTで出す。Aは伏せて画面をみないようにする。PPTの指示を消す。AとBは「いつかやってみたいこと」について2分話をする。AはBがどのような指示に基づいていたかを当てる。	
16:25 ～ 16:40	15	傾聴のロール プレイング		ペアになり、研修で学んだことを活かしながら傾聴のロールプレイングを行う。	

6. 第二部／心の健康サポート基礎講座上映資料

以下、サンプルは全会場で使用したものです。

(1)

【第2部】 心の健康サポーター基礎講座

1

最近、元気がない様子・・・



あなただったらどうしますか？

2

実はいろいろと抱えています

体調不良
病気



お金の問題

被災に伴う
問題

日常生活の問題
(家事)

誰にも言えない...

きっと、わかってもら
えない...

3

ひとりひとりができることは何ですか？



4

寄り添う気持ちを持つこと



気づき

「いつもとちょっと違う」感じ



声の調子

身なり

表情

会話の
内容

仕草

6

声かけ

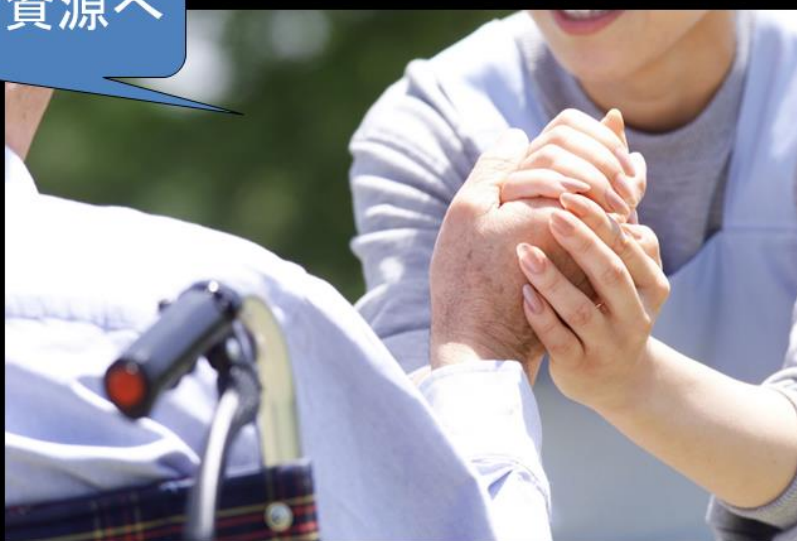


最近はお調子
いかがですか？

7

つなぐ

必要な支援・資源へ



8

支援を行う際には・・・



- 支援を行う際の基本は信頼関係
- まずは丁寧に関係を作ることから始める
- よい関係を作るためには、相手の話をきちんと聴くことが大切

【本研修の目的】

相手とよい関係を築き、相手の話を聞く
コツを演習を通して学んでいただく

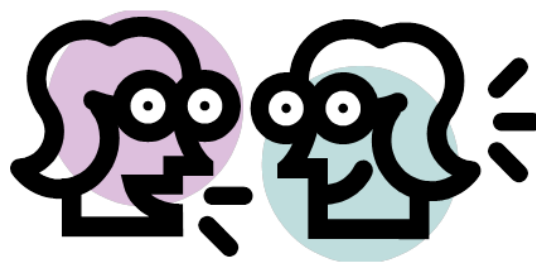
9

【演習1】 流れ星エクササイズ

10

演習の目的

- 伝える人、聞く人のコミュニケーションにどのような問題が起こるのかを体験しましょう。



11

注意事項

- これから1枚の絵を描いていただきます。
- 絶対に隣の人の絵は見ないようにしてください。



12

方 法

- A4枚の白紙、筆記用具を用意してください。
 - 白紙を横長に置いてください。
 - これから6つの教示をお示しします。その順番に絵を書いていってください。
- * 隣の人の絵は見ないようにしてください。**

13

完成したら、お隣同士
絵を見せ合いましょう。

うまい下手ではなく、お互いの絵のどこが違うかを見てください。



14

流れ星は
どう描きましたか？



15

池はどう描きましたか？



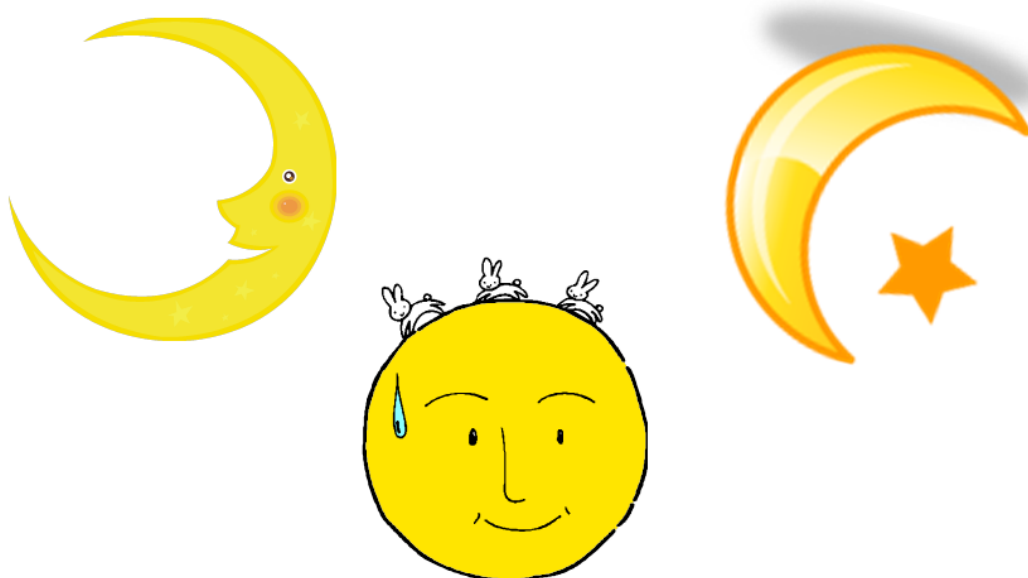
16

人はどう描きましたか？



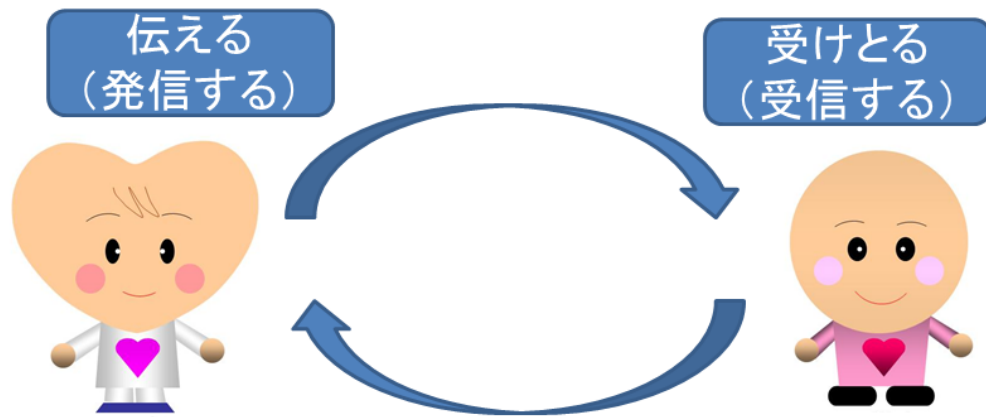
17

月はどう書きましたか？



18

相手が発信した情報を
きちんと「分かち合う」のはむずかしい



19

上手に「分かち合う」ためには

伝える側のポイント！

- 伝え手は具体的で正確な表現をしよう。

「流れ星を紙の右上から中央に向けて書きましょう」

「月は三日月で上弦の月です」

「3匹の渡り鳥が飛んでいます」

20

上手に「分かち合う」ためには

受けとる側のポイント！

- 受け手は分からない点をきちんと「確認」しよう。

「星はどの辺りまで書けばよいですか？」

「人は男性ですか？女性ですか？」

21

「聴く」って実は難しい



誤解やズレが生じやすいことを前提にして、相手の「伝えたいこと」をしっかりと聴くことが大切

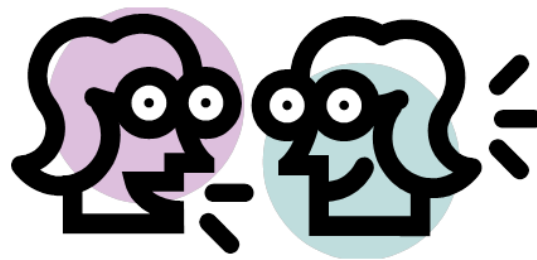
22

【演習2】 当てっこクイズ

23

演習の目的

- ・言葉以外の要素が、相手にどのような印象を与えるかを体験しましょう。



24

じゃんけんをしましょう

じゃんけんをして、役割を決めます

勝った人は A

負けた人は B



相手はどのように
話を聞いているでしょうか

私が「〇〇のようにお話を聴いてください」という指示を出します。

A

私の指示に従いながら、相手のお話を聴いてください。

B

会話をしながら、Aさんがどんな指示に従っているのかを当ててください。

27

Aの人は下記を実行しましょう

目を合わせないで
話を聞く

28

Bの人は下記を実行しましょう

あいづちを打たないで話を聞く

29

Aの人は下記を実行しましょう

話を聞きながら
他の人をチラチラと見る

30

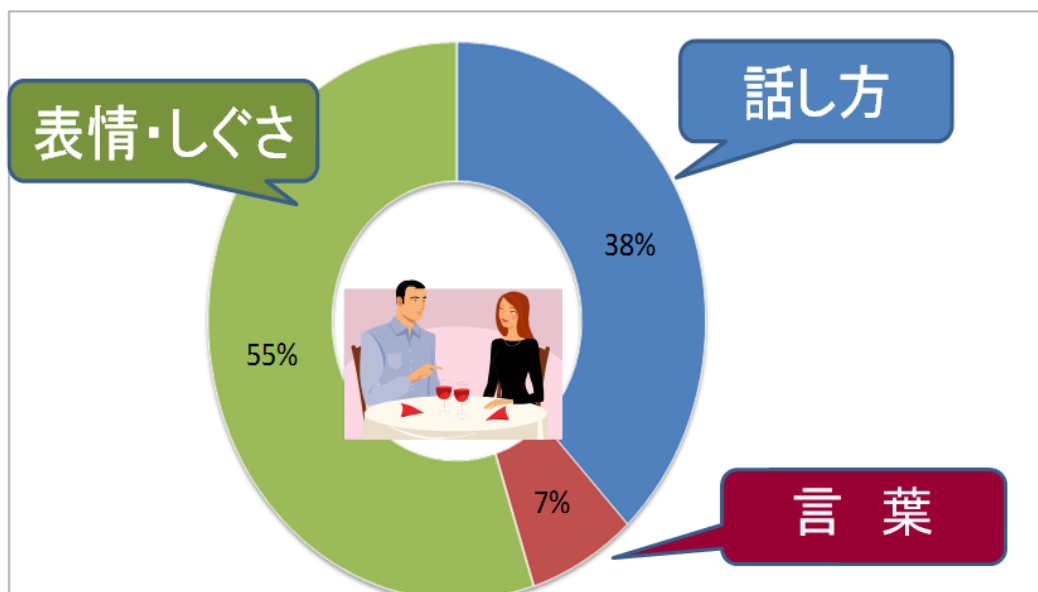
Bの人は下記を実行しましょう

相手が話し終わら
ないうちに、話始
める

31

第一印象が与える影響は大きい？

メラヴィアンの法則



32

言葉以外の要素も大切に

全体的なイメージ・雰囲気

髪型や服装

アイコンタクト



穏やかな微笑み

話し方や声の大きさ、スピード

姿勢

33

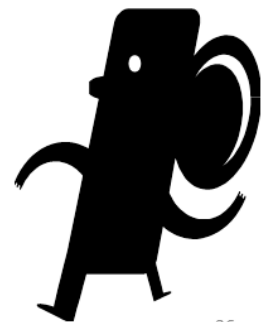
【演習3】 本日の総まとめ

34

傾 聴 とは

35

聞く
hearing



36



ロールプレイ

- 話し手：少し気持ちが安らぐ、リラックスできる、楽しいと感じるということについて話しましょう
(例；私は庭いじりが好きで・・・、私はカラオケが好きで・・・)
- 聞き役：相手の目を見て深くうなずき、ゆったりとした姿勢をとりながら、相手の話を理解しようとする気持ちで話を聞いてください。



研修おつかれさまでした

