

3. 募集・広報活動

受講無料

<いわて>

心の健康

サポートセミナー

心の健康を保つこと。それは、自分自身だけでなく、ご家族や友人のためにも大切なことです。本セミナーでは、岩手県にお住まいの被災者の方や、ボランティア活動で被災者を支えている方などを対象に、心の健康のスペシャリストがストレスと心のケアについて分かりやすく解説します。また、地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象とした実践的な体験学習プログラムもご用意しています。是非、ご参加ください。

第1部 心の健康サポート講演会 14:00~15:20

講演内容 ストレスと心のケアなど心の健康全般についての基礎知識と、ストレスから回復する力などを丁寧に解説します。

- ストレスと心のケアについての基礎知識
- ストレスから回復する力や表現力を高める
- ストレスを乗り切るのに大切な3つの要素
- 周囲とのコミュニケーションを円滑にするヒント
- 男女により異なる陥りやすいストレス要因
- 自分と家族の心の自己チェック 等

講師 海原純子 大野 裕

● 講演会終了後、心の健康に関するサポートニーズ調査(アンケート記入)にご協力ください。

<主な講師>



うみはら じゅんこ
海原純子
日本医科大学特任教授

プロフィール/東京慈恵会医科大学卒、心療内科医、医学博士。ハーバード大学・客員研究員を経て現職。日本ストレス学会評議員、日本ポジティブサイコロジー学会理事。女性のストレス疾患のサポートには定評があり、読売新聞「人生案内」回答者として連載執筆中。また震災後は、避難所となったさいたまスーパーアリーナで呼吸法やボディーワークを基にしたリラクゼーションの実践や避難所でのボランティア活動や講演活動を行った。近著に「困難な時代の心のサブリ」(毎日新聞社)などがある。



おの の ゆたか
大野 裕
独立行政法人
国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター長

プロフィール/慶應義塾大学医学部卒、医学博士。コーネル大学医学部・ペンシルバニア大学医学部留学、慶應義塾大学教授を経て現職。日本認知療法学会理事長。日本ストレス学会理事長、日本ポジティブサイコロジー学会理事長。震災後は、宮城県女川町を中心に被災者の心のケアとして認知行動療法を基にした結核トレーニングなどを実施したほか、被災各地で簡易型認知行動療法プログラムを行ってきた。うつ病などに対する認知療法の第一人者であり「こころが晴れるノート」(創元社)など著書多数。

第2部 心の健康サポーター基礎講座 15:40~16:40

講演内容 地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象に、グループに分かれて実践的な体験学習などを行います。

- 呼吸法などリラクゼーションの訓練
- コミュニケーションを良くするための3つのポイント
- 自分の陥りやすい思考回路の点検
- 自分の気持ちや考えを伝える
- 自分の気持ちを整理し客観的にまとめる
- 心が落ち込んだ時にそこから抜け出すヒント
- 人の話を聴き共感する能力を育む

講師 (第1部の講師のほか、以下の講師の参加を予定しています。)

大塚祥太郎 岩手県こころのケアセンター 岩手県立大学客員教授 佐久間 隆 岩手県立大学客員教授 日か

野村健司 日本医科大学心理学教授 竹之内 誠一 慶應義塾大学客員教授 ほか

● 第2部の「心の健康サポーター基礎講座」への参加には、第1部の「心の健康サポート講演会」の受講が必須条件となります。

※講師は第1部、第2部とも、両日により異なります。

開催スケジュール (すべて14:00~16:40)

平成25年	12/23(月)	いわて県民情報交流センター アイーナ	12/10(火)
平成26年	1/15(水)	大船渡市民文化会館 リアスホール	12/26(木)
平成26年	1/31(金)	一関文化センター	1/16(土)
平成26年	2/7(金)	宮古市民総合体育館 シーアリーナ	1/23(土)

※市町村盛岡駅西通1-7-1

※大船渡市盛岡字下館下18-1

※一関市大手町2-16

※宮古市小山田2-1-1

お申込方法

①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤参加希望日・会場、⑥参加希望コース(第1部のみ、または、全体)、⑦現在または過去における被災者支援活動の経験の有無、⑧参加へのコメント(任意)をご記入の上、郵便ハガキまたは、FAXにて下記までお申込みください。開催日までにお申し込みを待たず。

ハガキで 〒113-8602 東京都文京区千駄木1-1-5
日本医科大学内「心の健康サポートセミナー」募集事務局

FAXで 03-5814-6524

お問合せ TEL.0120-822-253(フリーダイヤル)
(火～金/13:00～17:00) ※年末年始、祝日は除く

※希望者が多数の場合は抽選となります。但し【第2部】については【第1部】の定員の範囲で、抽選が実施される場合と見做し、抽選グループの抽選を予定しています。

※ご記入いただいた個人情報、受講者の選定及び本セミナーの運営管理の目的以外には使用いたしません。

主催 復興庁(委託先:学校法人 日本医科大学)



〈いわて〉 心の健康 サポートセミナー

心の健康を保つこと。それは、自分自身だけでなく、ご家族や友人のためにも大切なことです。本セミナーでは、岩手県にお住まいの被災者の方や、ボランティア活動で被災者を支えている方などを対象に、心の健康のスペシャリストがストレスと心のケアについて分かりやすく解説します。また、地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象とした実践的な体験学習プログラムもご用意しています。是非、ご参加ください。

第1部 心の健康サポート講演会

ストレスと心のケアなど心の健康全般についての基礎知識とストレスから回復する力などを丁寧に解説します。

第2部 心の健康サポーター基礎講座

地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象に、グループに分かれて実践的な体験学習などを行います。

〈 主 な 講 師 〉



うみはら じゅんこ
海原純子
日本医科大学特任教授

プロフィール／東京慈恵会医科大学卒、心療内科医、医学博士、ハーバード大学・客員研究員を経て現職。日本ストレス学会評議員、日本ポジティブサイコロジー学会理事、女性のストレス疾患のサポートには定評があり、読売新聞「人生案内」回答者として連載執筆中。また震災後は、避難所となったさいたまスーパーアリーナで呼吸法やボデーワークを基にしたリラクゼーションの実践や避難所でのボランティア活動や講演活動を行った。近著に「困難な時代の心のサブリ」(毎日新聞社)などがある。



おのの ゆたか
大野 裕
独立行政法人
国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター長

プロフィール／慶應義塾大学医学部卒、医学博士、コーネル大学医学部・ペンシルバニア大学医学部留学、慶應義塾大学教授を経て現職。日本認知療法学会理事長、日本ストレス学会理事長、日本ポジティブサイコロジー学会理事。震災後は、宮城県女川町を中心に被災者の心のケアとして認知行動療法を基にした傾聴トレーニングなどを実施したほか、被災各地で簡易型認知行動療法プログラムを行ってきた。うつ病などに対する認知療法の第一人者であり「こころが晴れるノート」(創元社)など著書多数。

開催スケジュール (すべて14:00～16:40) ※事前申込が必要です。裏面の参加申込書をご覧ください。

平成25年	平成26年	平成26年	平成26年
12/23 月・祝	1/15 水	1/31 金	2/7 金
いわて県民情報交流センター アイーナ 盛岡市盛岡駅西通1-7-1	大船渡市民文化会館 リアスホール 大船渡市盛町字下館下18-1	一関文化センター 一関市大手町2-16	宮古市民総合体育館 シーアリーナ 宮古市小山田2-1-1
お申し込み締切 12/10 必着	お申し込み締切 12/26 必着	お申し込み締切 1/16 必着	お申し込み締切 1/23 必着

主催 復興庁(委託先: 学校法人 日本医科大学)

心の健康 サポートセミナー〈プログラム内容〉

第1部

心の健康サポート講演会

14:00～15:20

【受講対象】 岩手県および周辺地域に居住する被災者の方及び、ボランティア活動などで被災者を支えている方。

【受講定員】 **200** 名程度

【講演内容】 ●ストレスと心のケアについての基礎知識 ●ストレスから回復する力や表現力を高める
●ストレスを乗り越えるのに大切な3つの要素 ●周囲とのコミュニケーションを円滑にするヒント
●男女により異なる陥りやすいストレス要因 ●自分と家族の心の自己チェック 等

【講師】 海原 純子 日本医科大学特任教授 大野 裕 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター長

● 講演会終了後、心の健康に関するサポートニーズ調査(アンケート記入)にご協力ください。

【休憩】 15:20～15:40

第2部

心の健康サポーター基礎講座

15:40～16:40

【受講対象】 第1部受講者のうち、今後、地域での声掛けやボランティア活動を希望する方、または興味をもつ方。

【受講定員】 1グループ **30** 名程度
※参加人数に応じてグループを複数に分けて実施致します。

【講演内容】 ●呼吸法などリラクゼーションの訓練 ●コミュニケーションを良くするための3つのポイント
●自分の陥りやすい思考回路の点検 ●自分の気持ちや考えを伝える
●自分の気持ちを整理し客観的にまとめる ●心が落ち込んだ時にそこから抜け出すヒント
●人の話を聴き共感する能力を育む

【講師】 〈第1部の講師のほか、以下の講師の参加を予定しています。〉

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特命教授 佐久間啓 福島県あさかホスピタル院長
野村俊明 日本医科大学心理学教授 竹之下誠一 福島県立医科大学教授 ほか

※第2部の「心の健康サポーター基礎講座」への参加には、第1部の「心の健康サポート講演会」の受講が必須条件となります。

※講師は第1部、第2部とも、開催日により異なります。

参加お申込書

下記をもちろなくご記入の上、FAXまたは郵送にてお申込みください。
開催日までに受講券を送付致します。

参加希望日	☐ 12月 23日(月・祝) いわて県民情報交流センター アイーナ	参加希望コース	☐ 第1部のみ
	☐ 1月 15日(水) 大船渡市民文化会館 リアスホール		☐ 全体
	☐ 1月 31日(金) 一関文化センター	現在または、過去における被災者支援活動の有無	☐ 有
	☐ 2月 7日(金) 宮古市民総合体育館 シーアリーナ		☐ 無
住所	〒	参加へのコメント(任意)	
	フリガナ		
	氏名 電話番号		

※郵便ハガキでもお申込みいただけます。その場合は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤参加希望日・会場、⑥参加希望コース(第1部のみ、または、全体)、⑦現在または過去における被災者支援活動の有無、⑧参加へのコメント(任意)をご記入の上、下記までお申込みください。※電話やメールでのお申込みの受付は致しておりませんので予めご了承ください。※希望者が多数の場合は抽選となります。但し【第2部】については【第1部】の定員の範囲で、極力受講希望に添うよう配慮し、複数グループの設置を予定しています。※ご記入いただいた個人情報は、受講券の発送及び本セミナーの運営管理の目的以外には使用致しません。

お申込み

FAX.03-5814-6524

お問合せ

TEL.0120-822-253 (フリーダイヤル)

(火～金/13:00～17:00) ※年末年始、祝日を除く

【宛先】 〒113-8602 東京都文京区千駄木1-1-5 日本医科大学内「心の健康サポートセミナー」募集事務局

受講
無料

〈みやぎ〉 心の健康 サポートセミナー

心の健康を保つこと。それは、自分自身だけでなく、ご家族や友人のためにも大切なことです。本セミナーでは、宮城県にお住まいの被災者の方や、ボランティア活動で被災者を支えている方などを対象に、心の健康のスペシャリストがストレスと心のケアについて分かりやすく解説します。また、地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象とした実践的な体験学習プログラムもご用意しています。是非、ご参加ください。

第1部 心の健康サポート講演会 14:00~15:20

講演内容 ストレスと心のケアなど心の健康全般についての基礎知識とストレスから回復する力などを丁寧に解説します。

- ストレスと心のケアについての基礎知識
- ストレスから回復する力や表現力を高める
- ストレスを乗り切るのに大切な3つの要素
- 周囲とのコミュニケーションを円滑にするヒント
- 男女により異なる陥りやすいストレス要因
- 自分と家族の心の自己チェック 等

受講対象 宮城県および周辺地域に在住する被災者の方及び、ボランティア活動などで被災者を支えている方。

受講定員 200名程度

● 講演会終了後、心の健康に関するサポートニーズ調査(アンケート記入)にご協力ください。

〈主な講師〉



うみはら じゅんこ
海原純子
日本医科大学特任教授

プロフィール/東京慈恵会医科大学卒、心療内科医、医学博士。ハーバード大学・客員研究員を経て現職。日本ストレス学会評議員、日本ポジティブサイコロジー学会理事。女性のストレス疾患のサポートには定評があり、読売新聞「人生案内」回答者として連載執筆中。また震災後は、避難所となったさいたまスーパーアリーナで呼吸法やボディーワークを基にしたリラクゼーションの実践や避難所でのボランティア活動や講演活動を行った。近著に「困難な時代の心のサブリ」(毎日新聞社)などがある。



おおの ゆたか
大野 裕
独立行政法人
国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター長

プロフィール/慶應義塾大学医学部卒、医学博士。コーネル大学医学部・ペンシルバニア大学医学部留学。慶應義塾大学教授を経て現職。日本認知療法学会理事長。日本ストレス学会理事長、日本ポジティブサイコロジー学会理事長。震災後は、宮城県大川町を中心に被災者の心のケアとして認知行動療法を基にした傾聴トレーニングなどを実施したほか、被災各地で緊急型認知行動療法プログラムを行ってきた。うつ病などに対する認知療法の第一人者であり「こころが晴れるノート」(創元社)など著書多数。

第2部 心の健康サポーター基礎講座 15:40~16:40

講演内容 地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象に、グループに分かれて実践的な体験学習などを行います。

- 呼吸法などリラクゼーションの訓練
- コミュニケーションを良くするための3つのポイント
- 自分の陥りやすい思考回路の点検
- 自分の気持ちや考えを伝える
- 自分の気持ちを整理し客観的にまとめる
- 心が落ち込んだ時にそこから抜け出すヒント
- 人の話を聴き共感する能力を育む

受講対象 第1部受講者のうち、今後、地域での声掛けやボランティア活動を希望する方、または興味をもつ方。

受講定員 1グループ30名程度
※参加人数に応じてグループを複数に分けて実施されます。

● 講師 (第1部の講師のほか、以下の講師の参加を予定しています。)

松本 宏	みやぎ心のケアセンター	東北大学大学院国際医療科学専攻	佐久間 博	福島県立医科大学
野村 智明	日本医科大学心理学専攻	行方 雅一	福島県立医科大学	ほか

※第2部の「心の健康サポーター基礎講座」への参加には、第1部の「心の健康サポート講演会」の受講が必須条件となります。

※講師は第1部、第2部とも、両日により異なります。

開催スケジュール (すべて14:00~16:40)

平成25年	12/22 日	仙台国際センター	12/10 火
平成26年	1/26 日	気仙沼市はまなすの館	1/9 木
平成26年	2/1 土	石巻市河北総合センター ビッグバン	1/17 金
平成26年	2/21 金	名取市文化会館	2/6 火

お申し込み締切 (すべて必着)

お申込方法

①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤参加希望日・会場、⑥参加希望コース(第1部のみ、または、全体)、⑦現在または過去における被災者支援活動の経験の有無、⑧参加へのコメント(任意)をご記入の上、郵便ハガキまたは、FAXにて下記までお申込みください。開催日までに受講券を送付します。

ハガキで 〒113-8602 東京都文京区千駄木1-1-5
日本医科大学内「心の健康サポートセミナー」募集事務局

FAXで 03-5814-6524

お問合せ TEL.0120-822-253 (フリーダイヤル)
(火～金/13:00～17:00) ※年末年始、祝日を除く

※希望者が多数の場合は抽選となります。但し「第2部」については「第1部」の定員の範囲で、優先抽選順に決まっております。抽選グループの発表を予定しています。
※ご記入いただいた個人情報、受講券の発送及び本セミナーの運営等の目的以外には使用いたしません。

主催 復興庁(委託先:学校法人 日本医科大学)



〈みやぎ〉 心の健康 サポートセミナー

心の健康を保つこと。それは、自分自身だけでなく、ご家族や友人のためにも大切なことです。本セミナーでは、宮城県にお住まいの被災者の方や、ボランティア活動で被災者を支えている方などを対象に、心の健康のスペシャリストがストレスと心のケアについて分かりやすく解説します。また、地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象とした実践的な体験学習プログラムもご用意しています。是非、ご参加ください。

第1部 心の健康サポート講演会

ストレスと心のケアなど心の健康全般についての基礎知識とストレスから回復する力などを丁寧に解説します。

第2部 心の健康サポーター基礎講座

地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象に、グループに分かれて実践的な体験学習などを行います。

〈 主 な 講 師 〉



うみはら じゅんこ
海原純子
日本医科大学特任教授

プロフィール／東京慈恵会医科大学卒、心療内科医、医学博士、ハーバード大学・客員研究員を経て現職。日本ストレス学会評議員、日本ポジティブサイコロジー学会理事、女性のストレス疾患のサポートには定評があり、読売新聞「人生案内」回答者として連載執筆中。また震災後は、避難所となったさいたまスーパーアリーナで呼吸法やボディーワークを基にしたリラクゼーションの実施や避難所でのボランティア活動や講演活動を行った。近著に「困難な時代の心のサブリ」(毎日新聞社)などがある。



おのの ゆたか
大野 裕
独立行政法人
国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター長

プロフィール／慶應義塾大学医学部卒、医学博士、コーネル大学医学部・ペンシルバニア大学医学部留学、慶應義塾大学教授を経て現職。日本認知療法学会理事長、日本ストレス学会理事長、日本ポジティブサイコロジー学会理事。震災後は、宮城県女川町を中心に被災者の心のケアとして認知行動療法を基にした傾聴トレーニングなどを実施したほか、被災各地で簡易型認知行動療法プログラムを行ってきた。うつ病などに対する認知療法の第一人者であり「こころが囁くノート」(創元社)など著書多数。

開催スケジュール (すべて14:00～16:40) ※事前申込が必要です。裏面の参加申込書をご覧ください。

平成25年	平成26年	平成26年	平成26年
12/22 日	1/26 日	2/1 土	2/21 金
仙台国際センター	気仙沼市 はまなすの館	石巻市河北総合センター ビッグバン	名取市文化会館
仙台市青葉区青葉山無香地	気仙沼市本吉町津谷新明戸136	石巻市成田字小塚裏畑54	名取市増田字柳田520
お申し込み締切: 12/10 火 必着	お申し込み締切: 1/9 金 必着	お申し込み締切: 1/17 金 必着	お申し込み締切: 2/6 金 必着

主催 復興庁(委託先: 学校法人 日本医科大学)

心の健康 サポートセミナー〈プログラム内容〉

第1部

心の健康サポート講演会

14:00～15:20

【受講対象】 宮城県および周辺地域に居住する被災者の方及び、ボランティア活動などで被災者を支えている方。

【受講定員】 **200** 名程度

【講演内容】 ●ストレスと心のケアについての基礎知識 ●ストレスから回復する力や表現力を高める
●ストレスを乗り越えるのに大切な3つの要素 ●周囲とのコミュニケーションを円滑にするヒント
●男女により異なる陥りやすいストレス要因 ●自分と家族の心の自己チェック 等

【講師】海原純子 日本医科大学特任教授 大野 裕 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター長

●講演会終了後、心の健康に関するサポートニーズ調査(アンケート記入)にご協力ください。

【休憩】 15:20～15:40

第2部

心の健康サポーター基礎講座

15:40～16:40

【受講対象】 第1部受講者のうち、今後、地域での声掛けやボランティア活動を希望する方、または興味をもつ方。

【受講定員】 1グループ **30** 名程度

※参加人数に応じてグループを複数に分けて実施致します。

【講演内容】 ●呼吸法などリラクセスの訓練 ●コミュニケーションを良くするための3つのポイント
●自分の陥りやすい思考回路の点検 ●自分の気持ちや考えを伝える
●自分の気持ちを整理し客観的にまとめる ●心が落ち込んだ時にそこから抜け出すヒント
●人の話を聴き共感する能力を育む

【講師】〈第1部の講師のほか、以下の講師の参加を予定しています。〉

松本和記 みやぎ心のケアセンター・東北大学大学院予防精神医学准教授 佐久間啓 福島県あさかホスピタル院長
野村俊明 日本医科大学心理学教授 竹之下誠一 福島県立医科大学教授 ほか

※第2部の「心の健康サポーター基礎講座」への参加には、第1部の「心の健康サポート講演会」の受講が必須条件となります。

※講師は第1部、第2部とも、開催日により異なります。

参加お申込書

下記をもちろなくご記入の上、FAXまたは郵送にてお申込みください。
開催日までに受講券を送付致します。

参加希望日	☐ 12月 22日(日) 仙台国際センター	参加希望コース	☐ 第1部のみ
	☐ 1月 26日(日) 気仙沼市はまなすの館		☐ 全体
	☐ 2月 1日(土) 石巻市河北総合センター ビッグバン	現在または、過去における被災者支援活動の有無	☐ 有
	☐ 2月 21日(金) 名取市文化会館		☐ 無
〒	フリガナ	参加へのコメント(任意)	
住所	氏名		
	電話番号		

※郵便ハガキでもお申込みいただけます。その場合は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤参加希望日・会場、⑥参加希望コース(第1部のみ、または、全体)、⑦現在または過去における被災者支援活動の有無、⑧参加へのコメント(任意)をご記入の上、下記までお申込みください。※電話やメールでのお申込みの受付は致しておりませんので予めご了承ください。※希望者が多数の場合は抽選となります。但し【第2部】については【第1部】の定員の範囲で、極力受講希望に添うよう配慮し、複数グループの設置を予定しています。※ご記入いただいた個人情報は、受講券の発送及び本セミナーの運営管理の目的以外には使用致しません。

お申込み

FAX.03-5814-6524

お問合せ

TEL.0120-822-253 (フリーダイヤル)

(火～金/13:00～17:00) ※年末年始、祝日を除く

【宛先】〒113-8602 東京都文京区千駄木1-1-5 日本医科大学内「心の健康サポートセミナー」募集事務局

4. 会場配布物

1. 受講者向けプログラム

■当日用プログラム（表面）

講義メモ

心の健康
サポートセミナー

主催

復興庁(委託先:学校法人 日本医科大学)

事務局

日本医科大学内「心の健康サポートセミナー」募集事務局
〒113-8602 東京都文京区千駄木1-1-5

お問い合わせ

TEL. 0120-822-253 (フリーダイヤル)
※ 毎週火曜日～金曜日(年末年始・祝日除く) 13:00～17:00に受付

主催

復興庁(委託先:学校法人 日本医科大学)

■当日用プログラム（中面）

心の健康
サポートセミナー

《プログラム》

14:00～15:20	【第1部】心の健康サポート講演会
15:20～15:40	休憩
15:40～16:40	【第2部】心の健康サポーター基礎講座
16:40	終了

お願い

●第1部の講演終了後、参加された方々に現在の健康状態や暮らしの状況などに関するアンケートをお願いしますのでご協力ください。

●第1部、第2部ともに撮影・録画・録音はご遠慮ください。傍聴を希望される関係者も同様をお願いします。

●傍聴を希望された関係者の皆様は「第1部：心の健康サポート講演会」のみの傍聴となりますので、予めご了承ください。

●当日の講演内容や質疑応答などのために、終了時刻が延びる場合がございますので、予めご了承ください。

●お帰りの際に、本日のセミナーに関するご感想などをお聞かせいただくため、アンケートにお答えくださるようご協力をお願いします。

海原純子のワンポイント メモ

●ストレスがたまっていますか？

早めに気づく簡単なチェックポイントを挙げてみましょう。

☐ 食欲がない。

☐ 朝早く目が覚めたり寝つきがわるく睡眠が足りない感じ

☐ おっくう

☐ 楽しいと感じることがない

☐ 笑顔がなくなる

☐ タバコやお酒の量が増えている

☐ 身だしなみにかまわなくなった

こんな症状が続く時はストレスのサインです。
また肩こりや喉痛、めまいなど体が示すストレス症状もあります。
こんなサインに気がついたら放置せずあなたの信頼できる方に相談してみてください。

●ストレスから回復するには、ご自分の気持ちや思いを表現することや、表現できる相手・場所が必要です

自分の気持ちを話せる相手は大切です。また「自分の気持ちをノートに書く」「歌う」「踊る」「絵を描く」「楽器を演奏する」などで気持ちを表現することもできます。
言葉の言葉が少ない子どもの場合「遊ぶ」「キャッチボールをする」「走る」なども大事な自己表現の方法です。

●サポートのいろいろ

サポートには様々な種類と方法があります。時と場合、相手の状態により必要なサポートを選ぶことが大事でしょう。「直接的サポート」の他、「情報によるサポート」「共感や聴取によるサポート」なども大切です。気持ちが落ち込んで家事ができなくなった方に家事や日常生活のサポートをしたり子どもと遊んだりキャッチボールをしたりすることもサポートになります。

●体を伸ばすと心もほぐれます

体が凝っている時は体を休めることが必要です。しかし体を使っていないのに気分が落ち込んでいる時は体をちょっと動かすと停滞していた気分が動くことが多いものです。深呼吸して体を伸ばしてみたり、大きく両手をあげてのびをしてみてください。無理のない範囲で体を動かすと気分が変わります。

●人により異なるストレス要因、男女により異なるストレス要因

ストレスの要因は人によりさまざま、自分にとっては大したことでも他の方にとっては大きな悩みになることもあるのです。また男性は強くなりたい、弱音を吐いてはいけない、大黒柱でいなければいけないという思いをもち、つらくても気持ちを表現できずお酒やたばこで紛らわすことがあります。女性は、家事や育児、介護で、がんばりすぎることもしばしばです。つらい時はその思いを伝えサポートし合うネットワークを作りましょう。

日本医科大学特任教授
うきはら じゅんこ
海原純子



心の健康サポート事業

125 / 130

日本医科大学

2. 会場配布物(関係先パンフレット等)一覧

名称	発行元	開催会場				
岩手県		盛岡	大船渡	一関	宮古	総配布数
暮らしの安心ガイドブック	岩手県		143	154	108	405
もりおか復興応援フリーマガジン「Stitch」	ラヂオもりおか	204		26		230
傾聴ボランティアえがお(山田町)	傾聴ボランティアえがお	140	99	110	92	441
宮古地域傾聴ボランティア・支え愛/車椅子イラストが表紙	宮古地域傾聴ボランティア・支え愛	140	81	118	95	434
宮古地域傾聴ボランティア・支え愛	宮古地域傾聴ボランティア・支え愛	146	76	136	92	450
二戸地域傾聴ボランティアグループ「ほほえみ笑・笑・笑」	二戸地域傾聴ボランティアグループ「ほほえみ笑・笑・笑」	150	57	128	83	418
カウンセリングルームこもれび(大船渡市)	気仙地域傾聴ボランティア「こもれびの会」	154	69	128	91	442
雫石町傾聴ボランティアやまびこの会	雫石町傾聴ボランティアやまびこの会	142	67	126	89	424
釜石地域傾聴ボランティア「はなみずき」	釜石地域傾聴ボランティア「はなみずき」	147	77	111	83	418
ケアする人の心にケアを	日本ケア・カウンセリング協会	20	202	38		260
チェルノブイリ原発事故と移住、そしてその後	NPO 法人復興支援ヨガの風		20			20
メディカルメガバンク通信	いわて東北メディカル・メガバンク機構			37		37
依存症問題の理解と対応	岩手県臨床心理士会			60		60
気付き見守りつなぐ一関	一関市			83		83
あなたもゲートキーパー(命の門番宣言)	一関市			141		141
ほっと安心手帳	内閣府	220	83	194	110	607
心のスキルアップトレーニング	大野裕	265	155	83	155	658
宮城県		仙台	気仙沼	石巻	名取	総配布数
つながりを信じて	宮城県精神保健福祉センター	91	58	79	193	421
みやぎ心のケアセンター	みやぎ心のケアセンター	35	60	6	341	442
はあとぼーと仙台	仙台市精神保健福祉総合センターはあとぼーと仙台	38			300	338
第7回震災心のケア交流会みやぎ	震災こころのケア・ネットワークみやぎ	119				119
相談電話のご案内	仙台市こころの絆センター	208				208
まあるいはあと	仙台市健康福祉局障害者支援課	117				117
誰かに話してみませんか	仙台市健康福祉局健康増進課	117				117
大切な方を亡くされたあなたへ安心して話せる場所があります	NPO 法人 仙台グリーフケア研究会	99				99
大切な人を亡くした方のわかちあいの会案内	NPO 法人 仙台グリーフケア研究会	51	57	61		169
ケアする人の心にケアを	日本ケア・カウンセリング協会		60			
岩沼市運動普及パンフレット ～楽しく継続して運動しよう～	岩沼市				12	12
楽しく継続して運動しよう/運動している人のイラストが表紙	岩沼市				5	5
岩沼ウォーキングマップ あるく	岩沼市				12	12
ほっと安心手帳	内閣府	102	62	72	35	271
心のスキルアップトレーニング	大野裕	200	159	108	181	648

5. 来場者アンケート結果

1. アンケート回答者数

■ アンケート回答者数(年代別・性別／岩手県)

会場	盛岡				大船渡				一関				宮古			
性別	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計
～20代	1	4	0	5	2	8	0	10	1	2	0	3	1	3	0	4
30代	5	13	0	18	5	13	0	18	1	11	0	12	2	3	0	5
40代	9	24	1	34	2	18	0	20	2	28	0	30	2	18	0	20
50代	5	36	0	41	8	25	0	33	6	31	0	37	9	19	0	28
60代	5	48	1	54	13	26	0	39	12	44	0	56	9	49	0	58
70代～	2	13	0	15	1	5	0	6	7	12	1	20	3	21	0	24
不明	1	5	3	9	0	5	1	6	0	2	3	5	0	7	0	7
合計	28	143	5	176	31	100	1	132	29	130	4	163	26	120	0	146
(参考) 参加者数	31	188	0	219	34	124	0	158	36	158	0	194	30	157	0	187

■ アンケート回答者数(年代別・性別／宮城県)

会場	仙台				気仙沼				石巻				名取			
性別	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計
～20代	0	4	0	4	1	5	0	6	2	4	0	6	0	4	0	4
30代	3	6	0	9	2	1	0	3	1	15	0	16	2	9	0	11
40代	9	23	0	32	5	16	0	21	0	15	0	15	1	22	0	23
50代	2	26	1	29	13	21	1	35	7	24	0	31	1	23	0	24
60代	8	18	0	26	9	30	1	40	3	18	0	21	6	24	0	30
70代～	7	15	1	23	4	13	0	17	3	6	0	9	2	2	0	4
不明	0	4	2	6	1	4	5	10	0	1	0	1	3	7	0	10
合計	29	96	4	129	35	90	7	132	16	83	0	99	15	91	0	106
(参考) 参加者数	37	125	0	162	44	114	0	158	15	87	0	102	26	117	0	143

■ アンケート回答者数(年代別・性別／全体)

会場	岩手県				宮城県				全体			
性別	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計
～20代	5	17	0	22	3	17	0	20	8	34	0	42
30代	13	40	0	53	8	31	0	39	21	71	0	92
40代	15	88	1	104	15	76	0	91	30	164	1	194
50代	28	111	0	139	23	94	2	119	51	205	2	256
60代	39	167	1	207	26	90	1	117	65	257	2	322
70代～	13	51	1	65	16	36	1	53	29	87	2	116
不明	1	19	7	27	4	16	7	27	5	35	14	40
合計	114	493	10	617	95	360	11	466	209	853	21	1,083
(参考) 参加者数	131	627	0	758	122	443	0	565	253	1,070	0	1,323

2. アンケート集計結果

	盛岡	大船渡	一関	宮古	仙台	気仙沼	石巻	名取	合計
1. 本日のセミナーは何でお知りになりましたか？									
①新聞	49	47	5	5	31	15	39	23	214
②テレビ	6	1	0	4	1	0	1	0	13
③ラジオ	9	3	0	0	2	0	2	3	19
④インターネット	4	4	4	0	2	5	7	7	33
⑤チラシ	18	24	18	15	28	20	14	21	158
⑥ポスター	13	11	8	14	7	7	4	8	72
⑦行政・諸団体広報誌・機関誌	18	40	66	87	23	48	17	34	333
⑧友人／知人	55	19	24	16	18	42	25	14	213
⑨その他	25	4	6	19	26	9	4	6	99
2. 本日の「第一部：講演会」は参考になりましたか？									
①非常に参考になった	96	81	108	90	75	78	70	61	659
②参考になった	74	46	50	52	47	50	25	40	384
③あまり参考にならなかった	4	4	0	1	2	2	0	3	16
④全く参考にならなかった	0	1	0	0	0	0	0	0	1
3. 本日の「第二部：基礎講座」は参考になりましたか？（ご参加の方のみお答え下さい）									
①非常に参考になった	69	45	79	56	63	33	46	48	439
②参考になった	41	23	33	22	27	16	12	25	199
③あまり参考にならなかった	1	6	1	0	0	1	2	1	12
④全く参考にならなかった	0	0	0	0	0	1	0	1	2
4. 今後、被災者を支える活動を行っていきたいと思いますか？									
①はい	148	119	143	107	113	113	76	98	917
②いいえ	12	5	2	16	7	0	10	2	54
5. 今後、このような心の健康に関するセミナーが実施される場合、参加しますか？									
①はい	164	125	158	127	125	116	91	100	1006
②いいえ	5	1	0	2	1	0	2	4	15

3. 来場者向けアンケート(来場のご感想)

心の健康サポートセミナー来場者アンケート

性別	男 ・ 女	受講コース	第一部のみ
年齢	歳		全部

(各質問のあてはまるものに○をつけて下さい)

1. 本日のセミナーは何でお知りになりましたか？

- | | |
|-----------|-------------------|
| ① 新聞 | ⑥ ポスター |
| ② テレビ | ⑦ 行政・諸団体等の広報誌・機関誌 |
| ③ ラジオ | ⑧ 友人・知人 |
| ④ インターネット | ⑨ その他 |

(具体的に:) ()

⑤ チラシ

2. 本日の「第一部：講演会」は参考になりましたか？

- | | |
|-------------|----------------|
| ① 非常に参考になった | ③ あまり参考にならなかった |
| ② 参考になった | ④ 全く参考にならなかった |

3. 本日の「第二部：基礎講座」は参考になりましたか？（ご参加の方のみお答え下さい）

- | | |
|-------------|----------------|
| ① 非常に参考になった | ③ あまり参考にならなかった |
| ② 参考になった | ④ 全く参考にならなかった |

4. 今後、被災者を支える活動を行っていきたいと思いますか？

- | | |
|------|-------|
| ① はい | ② いいえ |
|------|-------|

5. 今後、このような心の健康に関するセミナーが実施される場合、参加しますか？

- | | |
|------|-------|
| ① はい | ② いいえ |
|------|-------|

6. ご意見・ご感想などをお聞かせください。

--