

参加無料  
事前登録制  
(下記参照)

# 心の中に富士山 を作ろう！

親子で参加しよう！！

心と身体の専門家と一緒に、心の中で大切にしたいもの・自分の軸(心の中の富士山)を見つけよう！！

2019年

3月2日 土 10:00-14:30

静岡県コンベンションアーツセンター「グランシップ」(静岡市駿河区東静岡2-3-1)

市民公開プログラム①: 10:00~11:00

教育講演(会場: 910会議室)

「しなやかにたくましく-PASセルフケアセラピー」

講演: 宇佐美 しおり(熊本大学大学院 生命科学研究部 教授/精神看護専門看護師(CNS))

市民公開プログラム②: 12:00~14:30

第1部: 実践&講義

「身体と心を使って、自分のエネルギーを実感しよう！」

講師: きのいい羊達(体育指導のプロ集団) 他 対象: 小中学生 会場: グランシップ芝生広場

「子育てワンポイント講座-子育てって面白い!」

講師: 中村 有希(臨床心理士) 他 対象: 親/専門家 会場: 908会議室

「医療/災害におけるパニック・うつ・PTSRを助けるセルフ  
ケア支援」 講師: 宇佐美 しおり(精神看護専門看護師) 対象: 専門家 会場: 910会議室

第2部: 座談会 -スポーツ専門の臨床心理士・心理療法家・教師・看護師による-

「親や指導者と子どもを繋ぐもの、隔てるもの」 会場: 910会議室

後援

(有限会社)きのいい羊達  
静岡県立病院機構 静岡県立こども病院  
静岡県臨床心理士会・静岡県精神保健福祉協会  
静岡県看護協会・静岡県教育委員会  
静岡市・静岡市教育委員会・静岡青葉ライオンズクラブ

国際力動的心理療学会 第24回年次大会事務局  
(静岡県立病院機構 静岡県立こども病院心理療室内)  
【お問合せ】 E-mail: office24@24annual.iadp.info

<大会ウェブサイトより事前申込をお願いします>

<http://www.24annual.iadp.info/>

昨今、日本では、スポーツの指導者と選手との人間関係が問題視されています。また親と子のコミュニケーションの難しさもずっと言われています。

一方、自然界では災害も激しさを増しているように感じます。大地震が起き、火山が噴火し、また台風や豪雨による水害が毎年のように日本各地で起きています。そして、ここ静岡では、40年以上も前から、いわゆる“東海地震”の到来が予想され、学校や職場での防災訓練をはじめ、皆様のご家庭や地域でも、備えをされてきていらっしゃると思います。国、社会、地域、家庭の「安全」を確保・維持することは非常に大切なことです。

一方、心はどうでしょうか。“危機”への備えとして、日々どんなことができるでしょうか。もちろん、危機的な状況に直面した後の、心のケアはとても重要です。ただし、物事が起きてから対処するのではなく、起きる前から打てる手もきつとあるはずで。“危機”に対処するために我々にできる心の備えにはどのようなものがあるのでしょうか？

心の中に富士山を作りましょう！ここ静岡のどこからでも見える富士山のように、どっしりとした存在感を持ち、冬の雪が積ろうと、夏の灼熱の太陽にさらされようと、何万人という登山客が踏みしめようと、決して動じずにそこにいる富士山のような心を自分の中に作っていきましょう。つまり、自分の言いたいこと、意思やエネルギーをきちんと相手に伝えてみることです。また相手の意見をしっかりと受け止めることです。そうして、皆さんの隣にいる人、お父さん、お母さん、夫、妻、子ども、コーチ、上司、部下、先生・・・周囲の人たちとの、コミュニケーションを円滑に、かつ、強くしておくことが心の防波堤になるのです。なぜなら家族やチームの力が高まれば、いざという時にも一人で全部抱え込まずに、家族やスポーツチーム全体がその受け皿になれるからです。お互いにサポートする力が大きくなれば、個々人が受ける心のダメージもより少なくて済むのです。

このプログラムでは、各界の専門家が集まり、家族やスポーツチームの機能を高めて、来るべき災害に対しての心の備えをするとともに、通常の生活においてもより豊かな生活が送れるためのヒントをいろいろにお伝えしたいと思います。「心の中に富士山を作る」。このプログラムへの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

国際力動的心理療学会 第24回年次大会  
大会副会長 武野 顕吾

### <当日スケジュール>

|       | 小中学生向け  | 親／専門家向け   | 専門家向け   |
|-------|---|---|---|
| 10:00 |   | <p><b>「しなやかにたくましくーPASセルフケアセラピーー」</b><br/>講演：宇佐美 しおり（熊本大学大学院生命科学研究部教授）</p> <p>内容：突然の病気や治療、生活の変化、災害、仕事のストレスなど、私たちは日々、様々な変化に遭遇しています。戸惑ったり、怒ったり、悲しくなったり・・・そしてそれは日々の生活を憂鬱にしていきます。ここでは、①怒りやくやしさを表出、②自分自身の求めを探し、③日々の生活をすこしやすく豊かにし、④大事な人とどうすこせるか、を一緒に考えていきます。自分と大事な周囲、職場・家庭での自分の在り方、生活を見つめ変えていく方法を提供します。</p>  |   |
| 11:00 |   |   |   |
| 12:00 | <p><b>「身体と心を使って、自分のエネルギーを実感しよう」</b></p> <p>講師：<br/>きのいい羊達スタッフ（スポーツ指導プロ集団）<br/>武野 顕吾（スポーツ専門の臨床心理士）<br/>雨宮 基博（山梨県 上野原小学校 教頭）<br/>嶋田 一樹（臨床心理士・静岡県立病院こども病院）</p> <p>内容：自分の中から出てくるエネルギーを感じると、私たち人間は元気になるよ。自分の「こころ」と「からだ」を一生懸命に使って、今まで気づかなかった自分のエネルギーを実感してみよう！そうすれば、今よりももっと自分のことが好きになれる！「自信が持てない」「人前で緊張してしまう」「本番だと力が出せない」などなど、いろいろな君たち、あなたたちをお待ちしています！</p> | <p><b>「子育てワンポイント講座ー子育てって面白いー」</b></p> <p>講師：<br/>中村 有希（臨床心理士・PAS心理教育研究所クリニカルディレクター）<br/>兼松 泉（臨床心理士・磐田市立総合病院）<br/>小谷 英文（IADP理事長）</p> <p>内容：息子が悪態をつくようになってきた、大丈夫？娘が急に黙ってしまった、次の一手を考えたいけど、どうしたらいい？学校に来てても教室に入ろうとしない児童にどう関わったらいい？等々、<br/>大人が手詰まりだと感じる瞬間にこそ、実は大人も子供も変わることができる可能性がいっぱい詰まっています。お父さん、お母さん、子どもを見ている専門家まで、どなたでも、お気軽に相談に来てください。自信をもって私たちが子どもに「できること」を見つけましょう。</p>  | <p><b>「医療／災害におけるパニック・うつ・PTSRを助けるセルフケア支援ー専門家としてのセルフケアセラピーの介入技法ー」</b></p> <p>講師：<br/>宇佐美 しおり<br/>（熊本大学大学院生命科学研究部教授）</p> <p>内容：<br/>地震や災害、自分と周囲の危機時に効果的・効率的な介入技法すなわち、個人と組織への危機介入、セルフケア支援、セルフケアセラピー、など治療介入技法を修得します。</p> |
| 13:20 |   |   |   |
| 13:40 | <p><b>「きのいい羊たちプログラム」</b></p> <p>講師：きのいい羊達スタッフ（スポーツ指導プロ集団）</p> <p>内容：サーキットトレーニングなどなど、楽しくみんなで運動しよう。運動が苦手な子ども大丈夫。安心してお越しください。</p>  | <p><b>座談会</b><br/><b>「親や指導者と子どもを繋ぐもの、隔てるもの」</b></p> <p>座長：武野 顕吾（ボールパークコーポレーション代表／スポーツ専門の臨床心理士）</p> <p>指定討論者：<br/>中村 有希（臨床心理士・PAS心理教育研究所クリニカルディレクター）<br/>雨宮 基博（小学校教諭・上野原市上野原小学校 教頭）<br/>加藤 由香（看護師・静岡県立こども病院 がん化学療法認定看護師）</p> <p>内容：皆さんがお子さんや選手たちと向き合う時、ご自身の存在感をどのように感じていますか？時折お子さんから向けられる、まっすぐな言葉やエネルギーを横にそらさずに「存在感を示してしっかり受け止める」ことがまず重要であり、そして「きちんと言うべきことを伝える」ことも当然重要です。そのためには「覇気」を持って存在感を示すことが大切になってきます。存在感を持ったもの同士の響き合う心が人との間を繋ぐものであり、一方で心が響かなければ関係に隔たり、距離が出来てしまいます。この座談会では、各界の専門家が様々な意見を出し合いながら、この存在感、すなわち「心の中の富士山」についてディスカッションしていきます。</p> |   |
| 14:30 |   |   |   |

※ 雨天の場合、お子様用の下履きをご準備ください。 ※ 託児の準備はございませんので、あらかじめご承知おきください。  
※ 当日の受付は、各プログラム会場で行いますので、直接会場にお越しください。