

オンラインセミナー「援助職のセルフケア:支える人が支えられるために」

■概要

皆さんは、日々どのようにセルフケアを実践していますか。対人援助職は、一般的な対人ストレスに加え、共感疲労やバーンアウト、さらには二次的外傷性ストレスといった心理的リスクにさらされやすい職種であると知られています。それにもかかわらず、多くの援助職は日々の業務や自己研鑽を優先しがちであり、その結果、心身の不調を抱える方も少なくありません。

本セミナーでは、こうした対人援助職が直面しやすいリスクについて理解を深めるだけでなく、援助職にとって不可欠なセルフケアについて体験的に学びます。さまざまなワークを通じて、自分らしい生き方を見つめ直す機会となります。たとえば、日常生活で行っていることが自分にとって「栄養」となるのか、それとも「消耗」につながっているのかを明確にし、自身の生活を振り返ります。このような内省的なプロセスそのものがセルフケアとなるだけでなく、今後のセルフケアの活用可能性を高めることにもつながります。

さらに、実践的なセルフケアの方法として、呼吸法やマインドフルネスを体験的に学び、日常生活に取り入れられるスキルとして身につけることができます。

このセミナーは、援助職の皆さんが心身ともに健やかで充実した日々を送り、持続可能な支援を行うための第一歩となることを目指しています。セルフケアを通して、援助職としてだけでなく、一人の人間としてのウェルビーイングを高め、より豊かな生き方を共に探ってみませんか。

■講師

鈴木健一 先生

所属:Well-being Center Takibi 代表、あしかがメンタルクリニック、私立大学非常勤講師、Ami(法曹三者向けメンタルヘルスサービス・カウンセラー)

資格:臨床心理士、公認心理師、マインドフルネス講師

所属学会:日本マインドフルネス学会、日本ブリーフサイコセラピー学会、日本精神衛生学会

経歴:栃木県に生まれる。中国に留学した後、社会人経験を経て大学院で心理学を修了(心理学修士)。精神科病院での勤務を経て、現在は心療内科クリニックにて臨床心理士として勤務。また、私立大学で非常勤講師を務め、法曹三者(弁護士、裁判官、検察官)のメンタルヘルス支援を行う「Ami」のカウンセラーとしても活動中。さらに、ドイツのInstitute for Mindfulness-Based Approaches (IMA) 認定の MBSR(マインドフルネスに基づくストレス低減法)講師資格を取得し、2022 年 12 月に栃木県マインドフルネス・センターとして現 Well-being Center Takibi を設立。

■日時

・ライブ配信:2025 年 8 月 31 日(日)10:00~16:00(昼休憩 12:00~13:00)

・アーカイブ視聴期間:2025 年 9 月 3 日(水)~無期限

■参加費

5,500 円

・体調不良、急用、家庭の用事など個人的な理由であってもキャンセルの場合には返金します。

・支払い方法は銀行振込、コンビニ払い、クレジットカード払いがあります。

・自治体などで請求書払いが必要な方は以下の申し込みフォームからご連絡ください。

<https://s-office-k.com/professional/seminar-bill>

■オンライン開催

・ライブ配信は Zoom を用いています。

・アーカイブ視聴は Vimeo を用いています。視聴可能かどうかは以下のテスト視聴のページをご覧ください。映像と音声があまく再生できていればアーカイブは視聴可能です。

<https://vimeo.com/871296525>

■参加資格

臨床心理士、公認心理師、医師、心理職、カウンセラー、精神保健福祉士、社会福祉士、言語聴覚士、作業療法士、介護福祉士などの資格をもつ対人援助の専門家、大学院生など。マインドフルネスやセルフケア、二次的外傷性ストレス、共感疲労などに興味を持っていればどなたでも参加可能です。

■臨床心理士更新ポイント

臨床心理士の更新のためのポイントを 2 条(4)の項目(2P)で申請する予定。アーカイブ視聴でもポイント取得可。

■申し込み期日

・ライブ配信に参加の方:2025 年 8 月 31 日(日)まで

・アーカイブ視聴を希望の方:無期限

■主催

(株)心理オフィス K

info@s-office-k.com

<https://s-office-k.com/>



■詳細と申し込みは以下から

<https://s-office-k.com/product/semi-self-care-support-workers>