アーカイブ視聴「心理支援におけるセルフコンパッションの理論とその活用」

■概要

セルフコンパッション（self-compassion）とは、自分に対して思いやりを向ける態度のことであり、近年の心理支援の取り組みの中で注目されている概念です。その構成要素として「自分へのやさしさ（self-kindness）」「共通の人間性（common humanity）」「マインドフルネス（mindfulness）」が挙げられています。

こうしたセルフコンパッションの獲得や向上に着目した心理プログラムも開発されています。これらのプログラムは、第三世代の認知行動療法の一つとして実践が進められています。

しかし、自分に対して思いやりのある態度をとることは、メンタルヘルスの不調を抱える方だけでなく、現代社会で生活する多くの方々にとっても難しい場合があります。さらに、自分に思いやりを向けることに対して恐れを抱く方も少なくありません。この傾向は、他者に手を差し伸べることが求められる対人援助職の方々においても例外ではなく、時には自身を犠牲にしてしまうこともあります。

本セミナーでは、セルフコンパッションの学術的な理論に加え、最新の研究動向から読み取れる効果の紹介を行います。また、セルフコンパッションの態度を高めるためのワークを体験していただくことで、関連する技法を実践的に理解していただくことを目指します。

*個人ワークがあります。可能でしたらゆっくりと座って静かにワークが出来る場所でご参加ください。

■本セミナーで学べること

・自分に対して厳しさを向けることの恩恵と弊害
・セルフコンパッションに関する学術的背景・理論
・コンパッションへの恐れに関する理論
・セルフコンパッションに基づくワークの基礎的な実践法

■講師

雨宮怜 先生

現職：筑波大学体育系助教

資格：臨床心理士、公認心理師、公認コーチングアシスタント、認定スポーツメンタルトレーニング指導士、等

経歴：桜美林大学卒業し、国際基督教大学大学院修了後、精神科クリニックで臨床を行いつつ、筑波大学大学院で博士号（体育科学）を取得。その後は筑波大学体育系で教員となる。

受賞歴：日本スポーツ心理学会優秀論文奨励賞、日本マインドフルネス学会最優秀研究賞、他多数

研究テーマ：マインドフルネス、バーンアウト（燃え尽き症候群）をはじめとした心理的問題・精神疾患、体育（スポーツ）心理学、臨床心理学、自己調整

■収録時間

約 5 時間 00 分

■アーカイブ視聴期間

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

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。映像と音声がう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、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、看護師、保育士などの資格をもつ対人援助の専門家、大学院生など。セルフコンパッション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（2 ポイント）で申請する予定です。また、アーカイブ視聴でもポイント取得可能です。

■申し込み期日

無期限

■主催

(株)心理オフィス K
info@s-office-k.com
https://s-office-k.com/

■その他のセミナーの一覧

https://s-office-k.com/professional/seminars

■詳細と申し込み

参加希望者は以下から申し込みください。
https://s-office-k.com/product/semi-self-compassion-psychological-support