

# 教育相談スキルアップ講座 「ストレス・マネジメント」

近年社会全体が高ストレス状態になっています。特に学校現場は教職員も子どもも高いストレスにさらされています。子どもたちに豊かな教育環境を提供するためには、まず先生方のストレスを軽減することが必要だと思われます。本講座では、先生方のストレス・マネジメントのスキル向上を目指すとともに、子どもたちへのストレス・マネジメント教育の方法についても考えていきます。全く学んだことのない方でも理解できる内容になっています。ぜひご参加ください。

- 本講座の特徴**
- 初心者でも無理なく理解できる内容です。
  - 子どもたちへのストレス・マネジメント教育のヒントが得られます。
  - まず先生方のストレス軽減を目指します。

平成30年11月18日(日)～平成31年1月20日(日) (3回連続)

会場：熊本市男女共同参画センターはあもにい

## アウトライン

- **会場**  
熊本市男女共同参画センターはあもにい  
研修室C 熊本市中央区黒髪3丁目3番10号
- **対象および人数**  
教育に携わっておられる方  
各回とも20名程度
- **参加方法**  
3回連続の内容です。できるだけ3回すべての受講をお勧めします。  
各回単独での受講もできます。
- **受講料**  
1回5,000円(3回15,000円)  
都合により参加されなかった場合には返金いたします。

## お申込み

- 当法人ホームページの「主催研修会」ページより「お申込フォーム」に必要事項を入力してください。
- 後日受講料の振込先(ゆうちょ銀行)をお知らせします。 <https://kyoiku-shien.org>  
振込手数料は各自ご負担ください。申込み多数の場合には先着順とさせていただきます。

## 講師



豊永法教(亨輔) (とよながほうきょう)  
NPO法人教育支援ネットワークとらすと  
代表理事。学校心理士・上級教育カウンセラー

竹下 薫 (たけしたかおる)  
NPO法人教育支援ネットワークとらすと  
副代表理事。臨床心理士

## プログラム

(内容は若干変更される場合があります)

第1回 11月18日(日) 9:45～11:45  
「リラクゼーションと瞑想(マインドフルネス)」  
リラクゼーションと瞑想は重要なストレス・マネジメントの方法です。リラクゼーションでは動作法を学びます。

第2回 12月16日(日) 9:45～11:45  
「ストレス・マネジメントの概要」  
ストレスが生起するしくみについて基礎から理解し、具体的な対処方法について学びます。

第3回 1月20日(日) 9:45～11:45  
「ストレスと認知」  
ストレスをどう認知するかがストレスに対処するカギになります。認知の変容によるストレス対処の方法について学びます。

NPO法人 教育支援ネットワークとらすと

〒861-1112 熊本県合志市幾久富1909番地1220

<https://kyoiku-shien.org> \*お問合せ：ホームページよりメールにてお願いします。

