

研修名(研修No)	ストレスへの向き合い方とその対処 (B-25-6)
講師	早稲田大学 教授 熊野宏昭先生
研修のねらい	心理支援の現場では、被支援者のみならず、支援者も、さまざまなストレス状況に置かれる。ストレスの理解やその向き合い方について、マインドフルネスの考え方を取り入れた実践例等をとおして具体的に学ぶ。
研修内容	本研修では、ストレスとは何か、ストレス反応はどのように生じるのかといった、ストレスに関する基礎的な知識を学ぶ。また、ストレスにさらされたときの当事者の認知や習慣などの個人要因に着目し、ストレスに対する抵抗力をより高めるための方法について学ぶ。具体的には、ストレスに対するセルフケアの方法として、体質の改善(リラクセーション)、習慣の改善(認知・行動療法)、心の使い方の改善(マインドフルネス)に焦点を当て、分かりやすくそのポイントを概説する。さらに、リラクセーション、マインドフルネスの具体的な手続について、研修講師の解説・案内のもと、より実践的に学ぶ。
受講形式	オンデマンド
受講時間	63分
受講料	3,000円(税別) 3,300円(税込)
申込・締切	随時募集、毎月末日
受講開始・受講期間	申込月の翌月7日から開講 開講日から2週間
申込方法	研修申込サイトへログイン、受講したい研修をクリックして決済へ進んでください。 ◆サイト利用が初めての方 https://www.jccpp.or.jp/mypage/MypShinseiAgreeInit.cgi?commandInitJitsumuKiso ◆サイト申請がお済みの方 https://www.jccpp.or.jp/mypage/MypLoginInit.cgi?commandInit