

RCCカルチャー講座



やさしく学べる心理学

小村緩岳 | 臨床心理士
[広島心理教育研究所](#)©

講座の意図・背景

- 近年、うつ病や適応障害などの心の病(メンタルヘルス不調)が増加傾向にあり、社会問題化しています。
- 発症すると医療機関での治療が必要となり、長期の療養が必要になるので、予防が何より大切です。
- 予防には、自分自身の心をあつかう知識と技術が役に立ち、現在、ストレス・マネジメントやメンタル・タフネスなど、有効な多くの方法が知られています。
- 啓発が進み、メンタルヘルスについてはかなり周知されるようになりましたが、一般の方が基本的なところから気軽に学べる機会はまだ少ないです。
- 本講座では、心理学の応用として、こころの仕組みを知り、ストレスや問題が起こった時の効果的な対処法を学ぶことができます。
- あくまで入門編なので、あまり深く踏み込んだ内容ではありませんが、受講される方の今後に生かせる実践性を考慮した講義にしたいと思います。

目的

- 本講座によって、あまり一般的には知られていない心理学の応用を学び、もってストレス社会で悩む人々が元気を取り戻すメンタルヘルス増進への啓発と、微力ながら、社会の活力に貢献することを目的とします。
- 心理学は学ぶ前と学んだあとではイメージ全く異なる学問とされています。基本的な内容もわかりやすく、実例により演習を交えた講義をしますので、一般の方でもやさしく学ぶことができます。
 - 日頃からストレスが多くてお疲れ気味の方。
 - 今後、カウンセラーなどの職業を目指したい方。
 - より自分をブラッシュアップするきっかけにしたい方。
 - 自分の性格を知る、自分探しのきっかけにしたい方など。
 - その他。

上記のような方が、元気で生き生きと、いい表情で毎日過ごすコツを分かりやすく・やさしくお伝えします。

講座概要

- 講義の回数：1回／週の講義で、連続6回を1コース。
 - 内容は、集団で行えるようにアレンジしたものを、講義と演習を交えながら、実際に生活の中で用いられるように実践的に実施します。
- 1回の時間：2時間を想定しています。
- 曜日・時間：第一・第三 金曜日18：30～20：30
日曜日13：30～15：30
(いずれかお選びいただけます)

講座内容・プログラム

- 心理学の入門編となります。
- タイトル:「**やさしく学べる心理学**」
 - 1stステップ：はじめての心理学
 - 2ndステップ：生活に生かす心理学
- まずは心理学の全体像と、それらを学ぶことで得られる生活上の変化に訴求し、単なる知識とならないような内容にいたします。

「やさしく学べる心理学」

1stステップ：はじめての心理学

心理学とは

- ・心理学がとき明かすところのメカニズム。

日常の中の心理学

- ・発見！身近にある心理学の応用例。

心理学でできること

- ・心理学を活かした+ α 生活。子育て、人間関係、自己コントロールなど。

「やさしく学べる心理学」

2ndステップ：生活に生かす心理学

ストレスを人生のスパイスにする方法

- ・ストレスを減らして楽に生きるヒント。

楽な人間関係のヒント

- ・コミュニケーション一つで周囲が変わる。

「やりたいこと」を「やれること」に

- ・あなたの「意志」の上手な使い方。

プロフィール

- 小村緩岳(おむらやすたか)
- 臨床心理士、心理カウンセラー、こころの整理アドバイザー。
- 精神科を退職後、私設カウンセリングルームを開業し、契約先企業のメンタルヘルス支援、一般の方へカウンセリングとコンサルテーションを実施。
- 特に、企業内カウンセラーとスクールカウンセラーの経験が長く、社会人のメンタルヘルスの問題、子ども(親子)の問題に精通。精神科での勤務経験から、受診中の方へも本格的な治療的カウンセリングが行える。
- 専門は認知行動療法で、認知行動療法の技術を用いた効率的な「変化」のプロセスについて実践・研究。近年は、従来の認知行動療法にマインドフルネスを統合したセルフ・マネジメント・プログラムを開発し、成果を上げている。
- 研修講師の経験も豊富で、大学や専門学校でも教鞭をとり、心理学をわかりやすく伝える講義には定評がある。
- 昨年度実績:私設カウンセリングルームの他、公立学校5校、一部上場企業、500床以上の総合病院、全国展開の社会人教育校でカウンセラーを勤め、合わせて3つの大学・専門学校で講師を兼任。研修講師の依頼も多い。



小村緩岳

臨床心理士(第9776号)
広島心理教育研究所 代表

講師としての実績(平成26年度)

- 心理相談における認知行動療法の実践～第三世代の認知行動療法に向けて～ 専門職向け 中・四国心理相談員会
- 認知行動療法とは:基礎編～全世代認知行動療法に向けて～ 専門職向け しまね産業カウンセリング研究会
- 体験によって学ぶストレス対処のためのセルフケア 一般向け LEC東京リーガルマインド広島本校
- 体験によって学ぶストレス対処のためのセルフケア 医療従事者向け 広島赤十字・原爆病院
- ストレス対処ア・ラ・カルト 一般向け LEC東京リーガルマインド広島本校
- 目標達成のための「意志力」のコツ～始める力と続ける力～ 一般向け LEC東京リーガルマインド広島本校
- 楽な人間関係のヒント 一般向け LEC東京リーガルマインド広島本校
- いまどきの若手・新人の心の理解とかかわりに向けて 産業保健スタッフ向け 東京海上日動火災保険株式会社
- メンタルヘルス研修:教職員のためのストレスマネジメント 教員向け 広島市立宇品中学校
- メンタルヘルス研修:ストレス対処のセルフケア～思考の切り替え方のコツ～ 教員向け 広島市立宇品小学校
- 教職員研修 関わりにくい子の理解と支援～ワールド・カフェ・方式による事例検討の試み～ 教員向け 府中町立府中中学校
- 講義:臨床心理学(全15回) 広島文教女子大学
- 講義:健康カウンセリング(全15回) 広島文教女子大学
- 講義:心理学(全15回) 広島県立広島皆実高校専攻科

お読みいただき有難うございました

- 内容につきましては今後さらに詰めていきます。
- 3回1ステップとして6回の連続講義となっています。
- ファーストステップは「総論」、セカンドステップは「各論」という位置づけにしています。
- 一緒に勉強しましょう。（お申し込みは[RCC文化センター](#)様まで）

[心理カウンセリング・オフィス](#)
[広島心理教育研究所](#)
[メンタルヘルス相談室Cachette](#)
代表 臨床心理士 小村 緩岳

所在地：〒731-0102広島市安佐南区川内6丁目28番25-1
Tel/Fax：082-879-0170
携 帯：090-6832-6695
URL：http://hi-pec.com/