



地域に心の学び場を

NPO 法人横浜上大岡臨床心理センター

対人援助にかかわる人のための心を学ぶ講座⑧

「介護にかかわる人のためのストレスケア～認知行動療法による～」

2019年度対人援助にかかわる人のための「心を学ぶ講座」

# 認知症介護にかかわる人のための ストレスケア ～認知行動療法による～

【日 程】 2019年10月23日（水曜日） 18：30～20：30

【講 師】 藤澤 大介 先生 慶應義塾大学医学部准教授 慶應義塾大学病院 精神科医

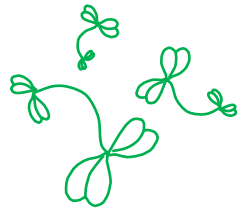
【受講料】 3,000円

【開催場所】 ウィリング横浜 研修室（市営地下鉄・京急「上大岡駅」隣接オフィスタワー内）

【対 象】 対人援助に関わる方とそれを目指す方（資格不問）

【定 員】 70名

【問合せ先】 TEL：045-846-1822 E-Mail：office@kamioookasinri.org



認知症の介護の現場では、相手の困った行動が理解できず戸惑うことがあります。認知行動療法の考え方で客観視してみると、行動やきっかけとなる状況からその背景にはどのような気持ちがあるかを推測することが出来るので、問題行動の意味を理解して適切な対応がとれるようになります。とはいえ、たとえ適切な対応ができたとしても、相手の気持ちばかりを大切に対応していると介護者にはストレスがたまり心身ともに疲弊します。介護する人にもされる人にもなるべく負担が少なくなるようにセルフケアの方法も合わせて学んでいくことが大切です。

藤澤大介先生は認知行動療法の第一人者であり、老年期臨床の専門家でもあります。介護にかかわる人だけでなく、ストレスを抱えがちな対人援助にかかわる方にも是非受けていただきたい講座です。

参考著書：「ワークで学ぶ認知症家族・介護者のためのストレスケア～認知行動療法のテクニック」（金剛出版）

タイトル・内容については講師の都合等により変更になる可能性があります  
詳しくはホームページ <https://kamioookasinri.org> をご覧ください

【主 催】 NPO 法人 横浜上大岡臨床心理センター  
【後 援】 社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会  
横 浜 市 健 康 福 祉 局

