

## こころしっとこセミナー

当院では、精神科疾患（こころの病気）の正しい理解と、こころの健康に関するセミナーを、出張して行っています。

No	セミナー名	内容	講演者	その他
1	これってどうしたらいいの？こころの病気とその支援 ・こころの病気について (関わり方・考え方) ・支援制度について  ※希望内容により講師を選定しますので、お申し込み時、希望される内容を明記してください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こころの病気について：こころの病気は、種類も症状も様々で、その方によって症状の出方にも違いがあります。それぞれの病気の症状について知っておき、早期にこころのサインに気づくことが大切です。また、症状があることによって地域での生きにくさを感じておられることもありますので、関わり方のポイントなどについてお話します。</li> <li>・支援制度について：関わる方々が意識する点や考え方、対応、支援制度についてのお話をします。基本的に講義形式になります。対象者として民生委員、ボランティア、家族支援グループ、関わり始めて間もない方等を考えています。上記以外の方でも相談に応じます。</li> </ul>	看護師 公認心理師 精神保健福祉士	<ZOOM 対応について> ZOOM 対応可  <講義時間> 60~90 分
2	10代のメンタルヘルスについて	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大人になるために、こころも体も急激に成長するこの時期には、こころのバランスを崩しやすくなります。こころの不調のサインに気づき、回復力を高めるために周りの支援者が知っておきたい内容についてお話しします。</li> </ul>	ユース・メンタル・サポートセンター	ZOOM 対応可  (ハイブリッド対応不可) 60~90 分
3	災害時のメンタルヘルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害時における被災者及び支援者に対する精神的ケアとそのニーズについてお話します。</li> </ul>	医師・看護師 作業療法士 公認心理師 精神保健福祉士	ZOOM 対応可  60~90 分
4	コミュニケーション方法を学ぼう ~ご家族とご自身のために~	ご家族との関わりで困ったことはありませんか？ご家族に対して適切な対応を学ぶことで、ご家族との関係が改善したり、ご自身の心理的健康が改善することがあります。CRAFT（クラフト）の考え方を基にコミュニケーションスキルを向上させ、ご自身の生活を豊かにする方法を学びましょう。	精神保健福祉士 看護師 作業療法士 公認心理師	ZOOM 対応不可  90 分

5	認知症の理解とケア	<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症の予防や初期症状などわかりやすく説明します。また、認知症の人やその家族が安心して暮らせるよう、認知症の正しい理解、生活の中での接し方、もしものときに役立つ情報など紹介します。</li> </ul>	看護師	ZOOM 対応可 60~90 分
6	ギャンブル等依存症	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競輪、競艇、競馬、パチンコ、スロット、宝くじなどで借金を作ったり、ごまかしてその場をしのいだ経験はありませんか。ギャンブルにハマる依存症の仕組みを学び、正しい知識やその対応を学んで対策を考えましょう。</li> <li>企業や行政、教育機関、一般住民などを対象にしています。対象者については上記以外にも相談に応じています。</li> </ul>	精神保健福祉士 公認心理師 看護師 作業療法士	ZOOM 対応可 60~120 分
7	おとなの発達障害 ~ASD・ADHD って何?~	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発達障害の理解と対応について</li> <li>・就労等のサポート・支援を具体的な事例を通じて一緒に考えていきたいと思います。</li> </ul>	公認心理師	ZOOM 対応可 60~120 分
8	やさしいところの薬の なし	<ul style="list-style-type: none"> <li>・精神科の薬のことで気になっていること、わからないことなんでも聞いてください。薬剤師がわかりやすくお話しします。</li> </ul>	精神科専門薬剤師	ZOOM 対応可 60~120 分
9	アルコールと健康・飲酒 運転防止について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコール（飲酒）に対する正しい知識を得る。アルコール依存症の早期発見と対応、治療について学ぶ。</li> <li>・飲酒運転防止対策について学ぶ。</li> </ul>	看護師 精神保健福祉士 作業療法士	ZOOM 対応可 90 分
10	もうイライラに振り回 されない! ところのコン ロール術	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常では、学校や仕事、家庭など日々イライラがあふれています。「怒り」の感情を知り、イライラと上手に付き合っていくことができるよう、ところのコントロール術についてお話しします。</li> </ul>	作業療法士 精神保健福祉士 看護師	ZOOM 対応可 60~90 分
11	自己肯定感 UP ~「自分はこれでいい」 と思えるために~	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体験的なワークを通して、「自己批判する自分」に目を向け、「自分への思いやり」を深め、自己肯定感を高めるきっかけをお伝えしていきます。</li> </ul>	公認心理師 作業療法士 看護師	ZOOM 対応可 90~120 分

12	元気回復行動プラン (WRAP)	・自分の取り扱い説明書を作ってみませんか？自分の調子を整えるために何気なくしていることをまとめておくことで、不調になる前に対処できます。	作業療法士	ZOOM 対応可 90~120分
13	やってみよう！マインドフルネス！！	医療分野で行われているマインドフルネスの理論学習と体験を行います。「今ここに意図的に注意を向けること」を通して、自分の思考をコントロールする力を養います。生活や仕事への活かし方も紹介します。	作業療法士	ZOOM 対応可 90~120分
14	感染対策について	・手指衛生について ・个人防护具について ・インフルエンザについて ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎について ・新型コロナウイルス感染症について ・高齢者施設などにおける感染対策について	感染管理室	ZOOM 対応可 60~120分

この他のテーマ、講師については、地域連携までお問い合わせください。テーマにより回数に上限を設けているものもございます。ご希望に添えかねる場合もございますのでご了承ください。

※過去に実施したセミナーテーマ以外のもの：高校生の心の理解と親の心構え・ストレス解消法・メンタルヘルス不調者の理解と対応・自殺予防人材育成研修・コロナ禍のストレス対応 など

・ **派遣講師** 医師、薬剤師、看護師、公認心理師、精神保健福祉士、作業療法士など

・ **講師の派遣費用** 医師 10,000 円/時間

薬剤師・看護師・精神保健福祉士等 5,000 円/時間

交通費別途（交通費は三重県立こころの医療センターから開催地までの往復料金で請求書を発行いたします。）