



児童・思春期の 子ども支援と マインドフルネス

～子どもの生きづらさを受けとめる～



コロナ禍において子どもや女性の自殺者の増加が特に深刻な問題となっています。児童・思春期の子どもは、時としてネガティブな感情により衝動性の高い問題行動を繰り返すことがあり、今回は自殺企図の危険因子となる自傷行為や自殺類似行動をする生きづらさを抱えた子どもに焦点をあてます。子どもたちの衝動的な問題行動に効果的なマインドフルネスプログラムを理論と実践で学びます。

【日時】令和3年度 7月 31日(土) 10:00-15:00

【場所】愛媛県男女共同参画センター(愛媛県松山市山越町450番地)

【講師】いしいともこ 石井朝子さん | ヒューマンウェルネスインスティテュート代表
心理学博士

【対象】教育・福祉・医療関係者の方
相談員、教員、スクールカウンセラー、臨床心理士、医師等現場で実際に支援にあ
たっている方限定

【定員】40名程度

【募集期間】6月18日(金)~7月21日(水) 17:00 必着



新型コロナウイルス感染症の今後の状況により、本講座は実施方法(ZOOM)の変更、
または中止となる可能性がありますことを御承知のうえ御応募ください。

おもな内容

- ☑ 自傷や自殺類似行動を繰り返す子どもたちとマインドフルネスについて。
- ☑ 自傷のメカニズムを理解する。
- ☑ 子どもたちの自傷・自殺防止のためのマインドフルネスプログラムの実践。
- ☑ コロナ禍におけるメンタルヘルス向上のための苦悩耐性スキルも取り上げます。

※マインドフルネスは自分の身体や気持ちの状態に気づく力を育み、不安や抑うつ症状などに有効な心理教育のこと。思春期の摂食障害、リストカット、爆発的な怒りなど衝動的な問題行動にも有効性があります。