



東洋英和女学院大学 社会技術研究所主催  
2022 年度ワークショップ <第1回>

## 「セルフ・ケアに適用可能な心理支援技術」

### <お申し込み方法>

研究所HP内の専用フォームより内容をご確認の上、お申し込み下さい。

### <申し込み締め切り>

6月29日(水)

### <お問い合わせ>

workshop.entry@toyoeiwa.ac.jp

### 主催

東洋英和女学院大学  
社会技術研究所

〒226-0015

横浜市緑区三保町32番地

### <会場アクセス>

詳細はこちらよりご覧下さい。

<https://www.toyoeiwa.ac.jp/daigaku/about/access/>

### <研究所HP>

<https://sites.google.com/toyoeiwa.ac.jp/shakai-gijutsu/>

2022年7月2日(土) 13:30 - 17:00

会場：東洋英和女学院大学 横浜キャンパス (ZOOM併用)

2021 年度・2022 年度は「セルフ・ケアに適用可能な心理支援技術」を網羅的にカバーしております。

心理支援を業にする立場の私どもは、しばしば、その「照り返り」として、ストレスに曝露されます。そのストレスも、(a)ある面談に端を発して原因が特定できるストレスと、(b)漠然としたあいまいなストレスの両方があります。その二種類のストレスの緩和に自分自身で適用できる技術をご紹介します、練習の機会をご提供します。これらは、もちろん他者にも適用可能な技術ですが、もっぱらそれをセルフ・ケア、セルフ・メンテナンスのために用いる手法としてご紹介します。今回は2年ぶりの対面でのセッション(ZOOMも併用)を予定しております。是非ご参加下さい。

長谷川明弘 (本学人間科学部教授)

「未来からの手紙」

「臨床動作法によるセルフケア—椅子上で肩挙げ」

博士(都市科学)。臨床心理士。公認心理師。認定催眠士。臨床動作士。催眠療法と臨床動作法、ブリーフセラピーを専門とする。日本催眠医学心理学会 常任理事/編集委員長/企画・教育委員/会則改定委員/日本心理諸学会連合心理学検定検定局 検定局員、日本ブリーフサイコセラピー学会 理事/学術委員。

小林能成 (本学人間科学部准教授)

「バイオフィードバックによるリラクゼーション法」(1)

「リラクゼーションスキルの併用技法」

文学修士。応用精神生理学、学習心理学、ストレスの生理心理学などを専門とする。日本心理学会、日本生理心理学会、日本催眠医学心理学会所属、日本バイオフィードバック学会監事。