



専門職のためのストレスケア講座

援助者のためのストレス解消法

～マインドフルネスへのいざない（体験編）～

盛夏の候、会員みなさまには、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、近年、ソーシャルワーカー自身の傷つきや燃え尽き体験（バーンアウト）から、自身を守るため、様々な癒しやストレスケアに関する理解が求められています。

このため、今年度も「専門職のためのストレスケア講座」を開催します。

あなたは「マインドフルネス」という言葉をご存じですか？欧米ではからだやこころの状態に気づくための「こころのエクササイズ」として、また、有効なストレス対処法の1つとして、瞑想法を用いたマインドフルネスを医療や教育、福祉現場で実践されています。

今回は、関西学院大学人間福祉学部教授 池埜 聡先生とともに、米国から大谷 彰先生（元ジョン・ホプキンス大学准教授、現在メリーランド大学カウンセリングセンター・シニアスーパーバイザー）を特別にお招きし、マインドフルネスに関する最新情報とワークショップを開催します。また、曹洞宗「東漸寺」の不破一浩さま（社会福祉士）のご協力により、特別講演と座禅体験を行います。

日頃、ストレスを感じている方やもっとイキイキと生きたいと思っている方に是非おすすめです。さらに丹波の美味しいお蕎麦をいただく、オプションツアーも企画しています。宿泊の企画ですが、日帰りの参加も可能です。お気軽にご参加ください。

記

1. 日 時 2016年10月15日（土）～16（日）
1日目：午後1時30分～午後5時（特別講演、ワークショップ）
2日目：座禅体験～午前12時（以後、オプションツアーあり）
2. 会 場 曹洞宗 法福山「東漸寺」（とうぜんじ）
住所：丹波市春日町上三井庄1003 電話（0795）75-1200
（お車の場合、舞鶴若狭自動車道「春日 IC」から東へ約15分、またはJR黒井駅下車、タクシーで約20分。希望者はJR黒井駅に集合の上、車での送迎をします）
3. 募集人数 20名程度（先着順にて受付。申込多数の場合、お断りする場合があります。）
4. 参加費 会員5千円 一般8千円（日帰りの場合は会員3千円、一般5千円とします）
宿泊費3千円（1日目の夕食、2日目の昼食は別途実費）
5. 準備物 軽装（楽な服装でご参加ください）、お皿（夕食のカレー用）とスプーン、
宿泊用の準備等
6. 申込先 兵庫県社会福祉士会事務局まで別紙を9月23日（金）までにメール、またはFAX（事務局）にてお申込ください。

※9月下旬までに受講決定書等を送付します。なお、参加費等は、受講決定書に指示された口座に期日までにお振り込みください。

兵庫県社会福祉士会・事務局 Mail : entry@hacsw.or.jp

〒651-00 神戸市中央区坂口通 2-1-1 福祉センター5階

TEL 078-265-1330/FAX 078-265-1340、

7. 当日緊急連絡先 研修委員会 岡本 (090) 3033-7205

8. スケジュール

10月15日(土)

12:00	JR 黒井駅 (集合) ※車での送迎希望者は黒井駅に集合してください。お車の方は直接、会場に集合してください。
13:00	受付開始 (東漸寺)
13:30	開会 あいさつ・オリエンテーション
13:35	3. 特別講演 「禅とこころのケア」 講師：不破 一浩 氏 (曹洞宗「東漸寺」住職、社会福祉士)
15:00	休憩 (10分)
15:10	4. ストレスケアとは 講師：岡本 和久 (兵庫県社会福祉士会 会長)
16:30	終了 (移動)
17:00	5. 国領温泉 (助七旅館) の露天風呂にて入浴 (送迎車で移動)
18:30	6. 夕食会 (東漸寺講堂) 特製の薬膳カレー
20:00	7. 座禅体験
22:00	8. 宿泊 (東漸寺本堂・講堂) ※希望者には、岡本会長によるタロット占いコーナーもあります。 ※敬虔清らかな場所柄、品行方正な言動をこころがけてください。

10月16日(日)

早朝	9. 早朝・座禅体験、清掃、お勤め、朝食 (朝粥)
9:00	10. ストレスケア・ワークショップ (マインドフルネスへのいざない) 講師：大谷 彰 氏 (メリーランド大学シニア・スーパーバイザー) 講師：池埜 聡 氏 (関西学院大学人間福祉学部教授)
12:00	終了・移動
12:30	オプションツアー (おいしい丹波のお蕎麦) ※希望者のみ
14:00	終了・解散

兵庫県社会福祉士会

ストレスケア講座（10月）参加申込書

私は下記の通り、研修会に申し込いたします。

お名前 (ふりがな)	
ご住所	〒
会員 NO.	
ご連絡先	TEL (自宅・職場・携帯) FAX Email
職場名	
参加申込 該当に○印を 記入	① (宿泊 会員 8,000 円・一般 11,000 円) ② (日帰り 会員 3,000 円・一般 5,000 円) ③ オプションツアー・お蕎麦 (1,000 円程度) ① 又は②は、指定された期日までに振り込みしてください。 (なお、③は当日お支払いください)
交通手段	① JR 黒井駅からの送迎 (希望します・希望しません) ② 自家用車にて参加
備考	



会場までのアクセス

～大阪方面より～

- ① 春日 IC 料金所を出てすぐの信号を左折
- ② ローソン春日店のある「下野村」交差点を左折、春日スタジアム方面へ
- ③ 春日中学や氷上特別支援学校を通過
- ④ 「国領」交差点を通過
- ⑤ 「中山」交差点 (左にGSあり) を左折
- ⑥ 大路小学校前の三差路を右折、春日スタジアムを左に見ながら三宝ダム方面へ
- ⑦ 「東漸寺」の看板を左折、到着