



対人援助職のためのコンパッション講座



専門職としてこれでいいのか、時々不安になる

仕事がうまくいかないと、自分を責めてしまう

仕事が終わっても緊張していて、リラックスできない

対人援助には、「もっとうまくできたのではないか」といった後悔や自己批判、対象者の苦しみや痛み、悲しみなどに共感的に接することによる疲労など、様々な困難があり、意欲低下やバーンアウトにつながることもあります。

こうした対人援助職であれば誰もが持つ困難に対し、近年「コンパッション※」に基づくアプローチが効果的、との知見が得られています。

本講座は、コンパッションに焦点を当てた認知行動療法であるコンパッション・フォーカスト・セラピー（CFT）に基づくプログラムを体験していただくことで、コンパッションを高め、対人援助職のメンタルヘルスやQOLの向上を図ることを目的としています。

※ CFTではコンパッションを以下のように定義しています。

自分や他者の苦しみに気づき、軽くしたい、防ぎたいと願い、行動すること

日 程 全6回（予定） * 隔週土曜日開催
6月18日、7月2日、7月16日、7月30日、8月20日、9月3日

時 間 9：30～11：30

会 場 オンライン（ZOOM 使用）

参加費 無料

定 員 6名程度

内 容 コンパッションに関する講義と演習
（演習の例：呼吸法、コンパッションに満ちた他者のイメージなど）

* コンパッション・フォーカスト・セラピーの研修ではありません。

対 象 保健・医療・福祉・教育・司法・産業等で対人援助職として勤務している方

ファシリテーター 富岡拓身（公認心理師・臨床心理士）

備 考 ○ ファシリテーターのトレーニングのため、講座を録画します（ファシリテーターが受けるスーパーバイズのみを使用します）。

○ 効果検証のため、講座参加前と終了後に自記式尺度への回答（オンライン）をお願いするほか、講座終了後に個別インタビュー（オンライン）で本プログラムへの御意見をうかがいます。

【お申し込み・お問い合わせ】

参加を希望される方は、以下のメールアドレスに、**6月10日（金）までに**

お名前、御所属、職種、ZOOM利用のデバイス（スマートフォン、タブレット、PC）をお知らせください。お申し込み・お問い合わせの際は、メールの件名に【コンパッション講座】とつけてください。

お申込み・お問い合わせ先 青森動機づけ面接学習会事務局

E-mail aomorimi2015@gmail.com