

会場開催・WEB開催

2022年度

# メンタルヘルス セミナー

“メンタルヘルス”ってよく聞けけれど、実はよくわからない…

仕事で必要になったので、いちから学びたい!

エゴグラムは心理テストで有名だけど、メンタルケアにどう役立つの?

対象者の行動変容につながる面談スキルを身に付けたい!

第13・14回

## 「今からできるメンタルヘルス対策」

職場でメンタルヘルス対策が求められる一方、そもそもの知識や面談スキルの習得にお悩みの専門職の方は多いかと思えます。そこで本セミナーでは、心療内科の観点からのメンタルヘルスの基本知識と、実際の業務で活かせる保健相談技術の両方を学びます。これからメンタルヘルスに携わる方でも、確かな知識と実践力を身に付けられるプログラムです。

会場開催

(第13回)

会場参加者限定!  
WEB配信も無料で視聴可能!

復習に使える!

名古屋

9月10日(土) 10:25~16:30

場所 栄ガスビル5階ガスホール(愛知県名古屋市)

対象者 医療保険者、企業、健診機関、行政等の保健師、看護師等  
※そのほかの資格はお問い合わせください

受講料 11,000円(税込)

定員 50名 ※3名掛け機の1名利用を想定



お申し込みはWEBから

WEB開催

(第14回)

配信期間

10月14日(金)~10月28日(金)

対象者 会場開催と同じ

受講料 8,800円(税込)

※9月10日(土)の会場開催の内容を収録し、一部編集したものを配信します

第15・16回

## 「交流分析入門と体験型学習」

本セミナーでは心理療法の一つであり、保健相談に役立つ「交流分析(TA)」の基礎と実践を学びます。交流分析とは何か、なぜメンタルヘルス対策で有用なのかを解説すると共に、エゴグラムや交流パターン(人間関係)作成の実習を通じて、実際の業務での活かし方を身に付けます。

会場開催

(第15回)

会場参加者限定!  
WEB配信も無料で視聴可能!

復習に使える!

東京

11月26日(土) 10:25~16:30

場所 CIVI研修センター日本橋N405(東京都中央区)

対象者 医療保険者、企業、健診機関、行政等の保健師、看護師等  
※そのほかの資格はお問い合わせください

受講料 11,000円(税込)

定員 50名 ※3名掛け機の1名利用を想定



お申し込みはWEBから

WEB開催

(第16回)

配信期間

2023年 1月13日(金)~1月27日(金)

対象者 会場開催と同じ

受講料 8,800円(税込)

※2022年11月26日(土)の会場開催の内容を収録し、一部編集したものを配信します

※各回プログラムは裏面をご覧ください

講師紹介

芦原 睦

芦原内科・心療内科(中部心身医療研究所)代表

1987年藤田医科大学大学院卒。2009年藤田医科大学医学部客員教授。中部労災病院心療内科部長・勤労者メンタルヘルスセンター長を経て現在、芦原内科・心療内科(中部心身医療研究所)代表、日本心療内科学会理事・中日本支局長、日本自律訓練学会理事、日本交流分析学会理事長、日本産業ストレス学会副理事長

受賞歴 ▶1996年日本自律訓練学会第3回池見研究奨励賞「当科における集団自律訓練法の有効性」/2003年日本交流分析学会第9回桂学術奨励賞受賞「ストレスや対処行動における交流分析的検討」/2020年日本産業ストレス学会賞

主な著書 『自分がわかる心理テスト』(共著)講談社ブルーバックス/1992、『心身医学おもしろレクチャー』チーム医療/2001、『心の中の5人家族~彼らが織りなす人生ドラマ』チーム医療/2009、DVD『わかりやすい心療内科の始め方』チーム医療/2008、DVD『自律訓練法の理論と実践』チーム医療/2012など多数



[主催]一般社団法人日本家族計画協会

## 第13・14回

# 「今からできる メンタルヘルス対策」



第13回

会場開催

9月10日(土)

名古屋 10:25~16:30



第14回

WEB開催

10月14日(金)  
~28日(金)

※9月10日(土)の会場開催の内容を収録し、一部編集したものを配信します

## 会場開催プログラム

10:00	受付
10:25	オリエンテーション
10:30 (90分)	1. 心療内科とストレス病 2. うつ病について -STPH(心と身体の健康調査表)実習- 3. メンタルヘルス入門と医療面接
12:00	昼休憩
13:00 (180分)	4. ストレスチェック制度と 高ストレス者の面談 5. 職場ストレスの研究 6. メンタルヘルス不調者の復職 7. メンタルヘルスQ&A 8. 心療内科における治療・自律訓練法 9. 心療内科における薬物療法
16:30	終了

※プログラムは変更になる場合があります。

受講者  
特典

毎回プレゼント!



芦原先生著  
『こころの整え方~今日  
からできるセルフケア~』  
リーフレット

## 第15・16回

# 「交流分析入門と 体験型学習」



第15回

会場開催

11月26日(土)

東京 10:25~16:30



第16回

WEB開催

2023年

1月13日(金)  
~27日(金)

※11月26日(土)の会場開催の内容を収録し、一部編集したものを配信します

## 会場開催プログラム

10:00	受付
10:25	オリエンテーション
10:30	1. 心療内科とは(イントロダクション) 2. 交流分析総論 3. 構造分析とその実習(自我状態の発見) 4. 心の中の5人家族 5. SGE(自己成長エゴグラム)実習 6. なくて七癖、七つの生き癖 7. エゴグラムパターンと 症例の数々
12:00	昼休憩
13:00 (180分)	8. 相互記入エゴグラム 9. オーバーラップエゴグラム 10. 対処行動エゴグラム(CBE) 11. I am OKとは(人生態度の見直し) 12. 交流パターン分析 13. 3つの交流パターンとその例 14. 交流パターン作成の実習 1) 相補交流を作ってみよう 2) 交差交流を作ってみよう 3) 裏面交流を作ってみよう 15. 総合討論
16:30	終了

※プログラムは変更になる場合があります。

お申込・その他詳細は本会HPまで [www.jfpa.or.jp](http://www.jfpa.or.jp)

または右記で検索

日本家族計画協会



[主催] 一般社団法人日本家族計画協会

[お問い合わせ] 研修担当 TEL03-3269-4785(平日9時~17時)