

市民公開講座

感情ケアの具体的方法



講師 下園 壮太 先生
メンタルレスキュー協会
理事長
元陸上自衛隊メンタル教官

私たちは、感情に乗っ取られ、引きずり、翻弄（ほんろう）されてしまいます。そんな感情を何とかコントロールし、穏やかな日々を過ごしたいと思っている方も多いと思います。

多くの皆さんがやっているのは、何かをして忘れてしまう、無視する、我慢する、自分に言い聞かせる、等ではないでしょうか。これ等は感情を力づくで抑え込む方法です。ある程度は効果的なのですが、少し自分が弱ってくると、破たんしてしまい、抑え込んでいた分、感情が爆発してしまうことも...

今回は、感情を抑え込む以外の方法をご紹介しますと思います。感情をコントロールするというより、ケアするという態度での接し方です。

- (1) まず感情とは何か、どうして私たちが翻弄するのかを知る
- (2) 感情が落ち着くまでのプロセスを知る
- (3) いくつかの簡単な方法とコツを理解し、試してみる

簡単なエクササイズを含めながら楽しく進めていきます。

日時 2017年 7月 2日 (日) 15:00~



場所 杏林大学 井の頭キャンパス

(東京都三鷹市下連雀5-4-1)

アクセス: <http://www.kyorin-u.ac.jp/univ/access/mitaka.html>

会場 F棟3階 309号室



入場無料・予約不要

お問合せ

第24回日本産業精神保健学会事務局
<http://sanseiho24.umin.jp/>

杏林大学医学部衛生学公衆衛生学教室内
〒181-8611 東京都三鷹市新川6-20-2
TEL: 0422-47-5512 内線3460

FAX: 0422-44-0841

Mail: sanseiho24@ks.kyorin-u.ac.jp

