



## 高橋聡美研究室 Zoom セミナー(10月)のご案内



### 2020年10月のスケジュール

高橋聡美のこれまでの講演の中で好評いただいたテーマを中心に Zoom セミナーを行います。

自宅で受講でき、Zoom でみなさんとのやり取りを取り入れながら一緒に理解を深めていく相互型セミナーです。

関心のあるテーマ、あるいは復習したいことなどチョイスしてみてください。みなさんと一緒に誰かの痛みに寄り添うことを考えたいと思います。

**うちの町でもやってほしいと思った講演**

**聞きに行けなかった講演**

**もう一度聞きたい講演**

**お気軽にお申し込みください**

**みなさんと Zoom でお会いすることを楽しみにしています。**

#### 講師紹介：高橋聡美 中央大学人文科学研究所 博士（医学）

鹿児島県生まれ

自衛隊中央病院高等看護学院卒業後、自衛隊中央病院・国立精神神経センターで8年間看護師として勤務。スウェーデンでメンタルヘルス政策に関する調査を2年行った後、2005年から宮城県で遺族のわかちあいの会、2010年から遺児のプログラムの立ち上げにかかわる。現在は遺児のプログラムを国内外に広める活動、および自殺予防教育の授業を全国の小中学校高校で行っている。

前防衛医科大学校 精神看護学教授 中央大学人文科学研究所 客員研究員  
NPO 法人子どもグリーフサポートステーション アドバイザー。

<p><b>新規セミナー セミナー1</b></p> <p>『トラウマから生きづらさを理解する』</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 色々なトラウマ～意外と身近にあるトラウマ～</li> <li>2. トラウマと脳の関係</li> <li>3. トラウマが引き起こす生きづらさ</li> <li>4. トラウマからの回復のヒント</li> </ol>	<p>10月11日(日) 10:00～11:30 10月19日(月) 19:00～20:30</p> <p>いずれか都合のいい日程をご受講ください トラウマというと、災害や事故など特別なことと思われがちです。自分の抱えている生きづらさが実はトラウマによるものであったということがわかるだけでもいづらか回復の手助けになります。</p>
<p><b>セミナー2 『がんの受容とグリーフ』</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. がんを取り巻くメンタルヘルス       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 患者の心理</li> <li>2) がんをどう家族・子どもに伝えるか</li> </ol> </li> <li>2. グリーフサポート</li> </ol>	<p>10月6日(火) 19:00～20:30</p> <p>がんを告知された時の心理・家族や子どもにどう伝えるかを一緒に考えます。 現在、がん遺族やがん遺児にどのようなグリーフサポートがあるかを解説します。</p>
<p><b>セミナー3 好評企画</b></p> <p>『バウンダリー:心の境界線～コントロールと支配の心理～』</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. バウンダリー 心の境界線とは</li> <li>2. 誰かをコントロールしたくなる心理</li> <li>3. 世話を焼き過ぎる人の心理～自己犠牲を自覚する～</li> <li>4. 自分をコントロールから解放するために</li> </ol>	<p>10月10日(土) 13:00～14:30</p> <p>いずれか都合のいい日程をご受講ください 毒親を持つ人、パワハラ被害体験者・人の悩みを抱え込みすぎてしまう人。 人との心の距離で困難を感じることもある人のためのセミナーです。</p>
<p><b>セミナー4 『あいまいな喪失』</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. あいまいな喪失とは</li> <li>2. 行方不明・失踪の家族の気持ち</li> <li>3. いろんなあいまいな喪失       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 「昔の親と違う」認知症・パーキンソン病など</li> <li>2) 「豹変する親」アルコール依存・虐待する親</li> <li>3) 「知られざる顔」まさかの浮気・まさかの犯罪</li> </ol> </li> <li>4. あいまいな喪失に向き合うためのヒント</li> </ol>	<p>10月10日(土) 15:00～16:30</p> <p>このあいまいさをどう抱えて生きて行けばいいのか? 行方不明・失踪。生きているか死んでいるかあいまいな別離。 「身体はここにあるのに、私の知っているあなたと違う」そんなあいまいな喪失について解説します。</p>
<p><b>セミナー5 『子どもの自殺の現状と予防』</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 子どもの自殺の動向</li> <li>2. 自殺の原因</li> <li>3. 自殺予防の実際 自殺予防教育 危機介入 家族が自殺した場合</li> </ol>	<p>10月18日(日) 13:00～14:30</p> <p>全国の教育委員会や精神保健福祉センターで講演しご好評いただいている講演です。教職員はもちろん子どもの自殺予防に関わる方、保護者さん向けです。</p>
<p><b>セミナー6 『死にたいと訴える子どもとどう向き合うか』</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. どんな時に希死念慮を抱くのか</li> <li>2. 自尊感情を育むコミュニケーション</li> <li>3. 死にたいといわれた時の対応</li> <li>4. リストカットを繰り返す子どもの接し方</li> </ol> <p>みなさんが抱えている実際に困っている事例について、対応を助言します</p>	<p>10月18日(日) 15:00～16:30</p> <p>事前にセミナー5を受講されるとより理解が深まります。 実際に死にたいと思っている子どもさんやリストカットを繰り返す子どもさんの接し方について具体的に説明します。</p>

<p><b>セミナー7 『親子で育む自尊感情』</b></p> <p>1. 自尊感情とは 2. 子どもの自尊感情を下げるコミュニケーション 3. 子どもの主導権を奪わないコミュニケーション 4. 自分もOK 相手もOK ～親の自尊感情～ 子育てに自信がない・自分の自尊感情に問題があるかも。そんな問いと向き合います。</p>	<p>10月12日(月) 19:00~20:30</p> <p>親御さんの自尊感情の低さは育児に大きな影響を与えます。どのような接し方が子どもの自尊感情を損なわないのか、あるいはどのようなことをすれば保護者さんの自尊感情を上げることができるのか解説します。</p>
<p><b>セミナー8 『グリーフの理解 基本のキ』</b></p> <p>1. グリーフとは 2. 死別後の反応 3. 死因ごとのグリーフの特徴 4. 支援になることならないこと 5. グリーフとレジエンス</p>	<p>10月25日(日) 13:00~14:30</p> <p>グリーフに関心がある方対象。はじめての方ももちろん、グリーフサポーターで復習したい人にもオススメです。</p> <p><b>グリーフサポーター割引対象セミナー</b></p>
<p><b>セミナー9 『子どものグリーフを支えるために入門編』</b></p> <p>1. 子どものグリーフの反応 2. 子どものグリーフサポートの現状 3. 子どものグリーフを支える接し方</p>	<p>10月25日(日) 15:00~16:30</p> <p>死別を体験した子どもさんを支えるために基本的な接し方を解説します。みなさんが抱えている実際に困っている事例について、対応を助言します。</p> <p><b>グリーフサポーター割引対象セミナー</b></p>
<p><b>セミナー10 『両親が離婚した子どもを支えるために』</b></p> <p>1. 日本の離婚の現状 離婚率・離婚の多い地域・世代・離婚の原因 2. 親が離婚した子ども達の気持ちの理解 3. 離別家庭の抱える問題 4. 離別を経験した子どものサポートを留意点</p>	<p>10月8日(木) 19:00~20:30</p> <p>親が離婚した子どもの心のケアについての講座です。子どもたちがどのような支援を必要としているのか私たちに何ができるかをみなさんと一緒に考えます。</p> <p>ひとり親さん、離婚家庭で育った方、ひとり親家庭祖支援している方向けです。</p>
<p><b>セミナー11 『子どものグリーフサポート実践セミナー』</b></p> <p>1. 子どもの主導権を奪わないためのスキル 自覚・リフレクション・会話 2. ジョイニング 子どものグリーフの物語に参加させてもらう姿勢</p>	<p>10月5日(月) 19:00~20:30</p> <p>いずれか都合のいい日程をご受講ください 対象 アドバンストセミナーになります。 子どものグリーフサポートの実践者もしくはセミナー9『子どものグリーフを支えるために』受講された方</p>

## 【研修費】 1 セミナー：2000 円

### 各種割引

#### 学生割引

高校生・大学生は 1 セミナー1000 円

#### 連続受講割引

3 セミナーで 5000 円

#### グリーフサポーター割引

子どものグリーフボランティア講座・ファシリテーター養成講座を受講済の方は  
セミナー8『グリーフの理解 基本のキ』とセミナー9『子どものグリーフを支えるために』は半額で受講できます。復習としてご利用ください。

#### 何度でも聴講割引 (再受講無料制度)

以前に申し込んだのだけれど、参加しそびれた・全部聴講できなかった  
同じテーマであれば無料で何度でも聴講可能です。  
聴講希望日をお知らせください。

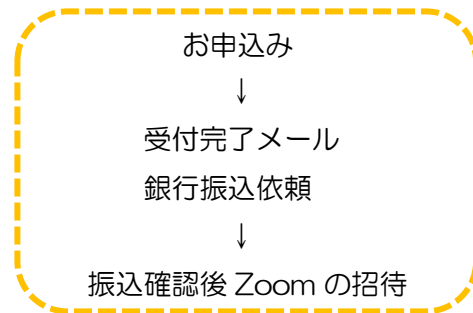
## 【お申し込み方法】

お申し込みフォームからお申し込みください  
<https://forms.gle/9oC1ueWVEiwiA1An7>



【お問い合わせ】 satomiit114@gmail.com |

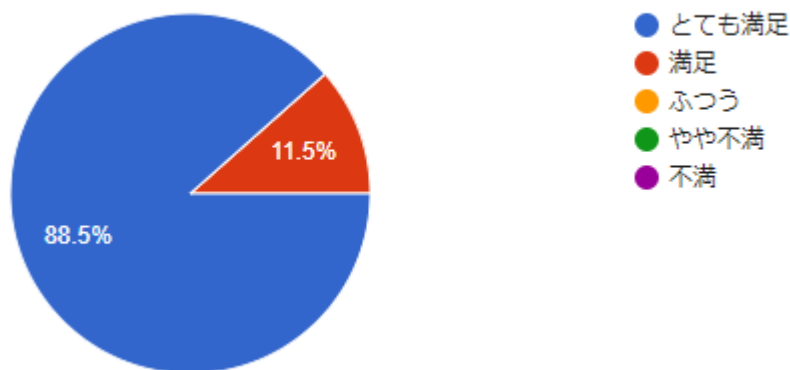
## 【受講までの流れ】



## 【お願い】

- 1) Zoom での開催です。アプリを事前にダウンロードしておいてください。
- 2) ご都合が悪くなった場合は他のセミナーと交換可能です。
- 3) キャンセルの場合は前日までにご連絡いただければ研修費を返金いたします。
- 4) 当日のキャンセルおよび無断キャンセルについては返金いたしません。  
次回、同じテーマのセミナーにご参加ください。
- 5) 録画ではなく Live セミナーです。受講生のみなさんとやり取りをしながら進める関係上、  
講座の最小催行人数を 5 名と設定させていただきます。  
中止になった場合は 2 日前までに連絡をし、研修費を返金いたします。

## 【これまでのセミナーの評価】



約 9 割の方が「とても満足」と評価してくださいました。

普通以下はゼロでした。これからも皆さんの満足のいく内容を目指します

## 受講した方たちから「受講を考えている方へ」メッセージ

- \* 学校教員など、不特定多数の子ども達と接する機会のある方は是非受講していただきたいなと思いました。
- \* 最初は顔出しなしで話を聞くところからでも大丈夫なので、参加してみてください。  
必ず自分が共感できることがあるはず。安全な安心できる場所です。
- \* 「明日は我が身」「自分事」と思うことが、自分を守り、大切な人や周囲の人への優しさや愛につながる気がします。そのために、正しい知識や意識をもつきっかけとして是非多くの人に受講していただきたいと思います。そして、「自分を知る」「自分と向き合う」時間ともなるので体感してほしい。
- \* どのセミナーもとても内容が濃くて分かりやすく実践的でした。忙しい時期だったので受講を迷いましたが、受講できて本当によかったと思いました。特に印象に残っているのが自殺の話です。日本の若者の自殺率が高い事、法整備がされても結果に繋がっていない事、そういう可能性のある人にどう声をかけたらいいのかなど分かりやすく教えていただきました。
- \* 聡美さんのセミナーは人の生きにくさを理解し、どうしたらそれを緩和できるのか、一緒に考えようというメッセージが込められた内容だと感じました。人にも色々あると思いますが、表向きは何の問題もなく元気に幸せそうに見える人でも、内面には痛みや孤独や悲しみを抱えながら努めて笑顔で人と接している人も多くいると思います。その内面を学べるセミナーだと思いますし、自分自身の課題の為に勉強にもなると思います。
- \* 聡美先生の講座を受けると普段の生活全般での周りの人とのコミュニケーションを見直せると思いました。
- \* セミナー受けたらみんな聡美ファンになります
- \* このオンラインセミナーは、独創的な学びの場であると同時に、大変な癒しの場でもあります。生のコピーング体験に触れ、自分自身も心を開くことができるということは、ピアグループに参加しているようなもので、会場形式の講演会では体験できない癒しがもたらされます。多くの資料に加え、現場の声や体験談が混ぜ込まれること、落とし込める、腑に落ちる部分が多くありました。
- \* 自分の居心地良い場所で、自分のペースで受講できます。講師や参加者の皆様と交流も出来るので、楽しく気分転換もできます。
- \* 教科書のようなセミナーではなく現場でもすぐ役立つ講座です。複数名でのセミナーでも1人1人気を配って下さるセミナーなので是非一緒に受けましょう。
- \* 経験豊富な聡美さんだからこそ、とても分かりやすく、楽しく受講できますよ。
- \* モヤモヤがスッキリします
- \* 毎回、受講していますが、同じテーマを再受講しても自分の気づきが違ったり、新しい発見ありで、グリーフって!? なんたる、グリーフを知ってみたい方にはお勧めです。
- \* 人の声が直接耳に入るのはスタート時点で安心感が違います。コロナがもたらした新しい方法ですが、試して見る事でまた違う可能性を掴めると思います。
- \* 聡美さんの解説だけでなく、参加者の方々の体験談や、熱い思いを共有しながら、濃い学びを得られます。一緒に学びましょう！
- \* 母親としてはベテランと過信していたり、母親としてダメかも…と自信をなくしていたり、日々変化する親の気持ちや日常ですが、心をニュートラルにして外からの声を聞く事は自分やわが子を振り返る良い機会でもあると思いました。学術的なお話や統計データからのお話などもお勉強になりました。ハード面とソフト面で蓄えて、自分の想いと照らし合わせてみたりした日々成長できるんじゃないかなと思います。
- \* 距離の壁を飛び超えて、学びを深められる機会かと。文字通りの「アットホーム」な研修だと思いますのでぜひ。

## 高橋聡美 2019 年度自殺対策関連講演会実績

### 教職員対象

1. 令和元年度自殺予防教育にかかる指導者養成研修 岡山教育庁主催 子どもの自殺予防, 2019.5
2. 茨城県精神保健福祉センター主催思春期セミナー  
「子どもの生きづらさに寄り添う～死にたいという子どや喪失後の子をどうささえるか～」水戸市 2019.8
3. 南薩地区 教職員対象 ゲートキーパー研修「子どもに SOS を出された時の対応」南九州市 2019. 8. 26
4. 鹿児島県精神保健福祉センター若年者自殺対策「SOS の受け止め方とその対処方法について」鹿児島市 2019. 8. 27
5. 鹿児島県生活指導研究協議会研究大会「死に向き合う子どもの危機対応」鹿児島市 2019.11.8
6. 近畿中学校生徒指導研究協議会で「子どもの危機にどう向き合うか」神戸市 2019.11.22
7. 令和元年度自殺予防教育にかかる指導者養成研修 岡山県教育庁主催 赤磐 :2019.11.26
8. 令和元年度自殺予防教育にかかる指導者養成研修 岡山県教育庁主催 浅口 :2019.11.27
9. 福島県学校保健会保健主事部会「子どもの自殺予防」喜多方市 2019.12.2
10. 令和元年度自殺予防教育にかかる指導者養成研修 岡山県教育庁主催「子どもの自殺予防」岡山市 2019.12.3
11. 死に向き合う子どもたちへの危機対応 奄美高校教職員研修 2020.1.10
12. 「子どもの生きづらさに寄り添う」～死にたいという子や喪失体験後の子をどう支えるか～ 鹿児島県義務教育課主催  
スクールソーシャルワーカー・スクールケースワーカー対象研修

### 児童生徒対象

1. SOS の出し方教育 岡山県立玉野高校 岡山県 全校生徒対象 2019.9.19
2. SOS の出し方教育 岡山県立和気閑谷高校 岡山県和気市 先行生徒対象 2019. 10. 30
3. SOS の出し方教育 南さつま市立金峰中学校 2019.11.18
4. 日置市立日吉中学校 「自己肯定感を高めるコミュニケーション」鹿児島県日置市 2019.12. 9
5. 日置市立日吉小学校 人権教育 「強い人ってどんな人」2019.12.9
6. 川西市自殺予防教育 学生対象 強い人ってどんな人?, 講演: 2018.12.018 兵庫県川西市主催 川西市立西中学校
7. 自尊感情を高めるために 福島県須賀川中学校 2020.1.24
8. 自尊感情を高めるために 倉敷市立西中学校 2020.2.15

### 一般市民対象

1. 地域でできる心のサポート～生きづらさを抱える人にどう寄り添うか～ 鹿児島県指宿市 2019.8.26
2. 曾於地区自殺対策ネットワーク会議 「地域でできる心のサポート～生きづらさを抱える人にどう寄り添うか～」  
基調講演 志布志市
3. 「親子で育む自尊感情」鹿屋第一中学校 PTA 鹿児島県鹿屋市
4. あなたとあなたの大切な人のこころの健康を守るために 鹿児島県南さつま市自殺対策講演 2020.1.9
5. 子どもの自尊感情を育む働きかけ 川西市自殺対策講演 2020. 2. 1

### 行政対象

1. 南薩地区保健所 地域で取り組む自殺対策 2019
2. ゲートキーパー研修 「若者の自殺対策に必要な視点と予防策の基本的な考え方」枕崎市 2019.11.19
3. ゲートキーパー研修 「地域でできる自殺予防」日置市 2019.11.19