

# 支援者サロンCAT☆Y

# 2014 内容とスケジュール

\*内容が変更になることもあります。事前にご予約ください。

**第1・2金曜日に開催!**

	日にち	内容		日にち	内容
No.1	5/2	呼吸法でからだ とココロをととのえる	No.11	10/10	手仕事でホッと一息タイム
No.2	5/9	体験学習～スキルアップと癒し	No.12	11/7	呼吸法でからだ とココロをととのえる
No.3	6/6	メンタルヘルスのワイガヤ	No.13	11/14	体験学習～スキルアップと癒し～
No.4	6/13	手仕事でホッと一息タイム	No.14	12/5	メンタルヘルスのワイガヤ
No.5	7/11	体験学習～スキルアップと癒し～	No.15	12/12	手仕事でホッと一息タイム
No.6	8/1	メンタルヘルスのワイガヤ	No.16	1/9	体験学習～スキルアップと癒し～
No.7	8/8	手仕事でホッと一息タイム	No.17	2/6	メンタルヘルスのワイガヤ
No.8	9/5	呼吸法でからだ とココロをととのえる	No.18	2/13	手仕事でホッと一息タイム
No.9	9/12	体験学習～スキルアップと癒し～	No.19	3/6	呼吸法でからだ とココロをととのえる
No.10	10/3	メンタルヘルスのワイガヤ	No.20	3/13	体験学習～スキルアップと癒し～



## 世話人から一言

### 体験学習～スキルアップと癒し～

(アナマ和恵 セラピスト、社会福祉士)

支援者としてのスキルと、支援者自身の健康は、車の両輪のようなもの…。支援現場での課題や事例について、ロールプレイを通して学習していきます。

仲間のサポートを得て、問題解決の方法を学びながら癒しも起る、そんなスペースを一緒に作りませんか？

### メンタルヘルスのワイガヤ

(嶋美香 臨床心理士)

支援の中で、メンタルヘルスの知識は欠かせないものになってきています。相談者への対応、支援者自身のメンタルヘルスなど、様々なテーマを用いてみんなでワイワイガヤガヤと話しませんか？

### 手仕事でホッと一息タイム

(木村久美子 婦人相談員、  
米山麻以子 東京YWCA)

支援の仕事はなかなか成果が目に見えず、達成感を持ちにくいことがバーンアウトにつながります。ここでは仕事帰りに簡単な小物づくりなどをします。プチ成果を一緒に味わいませんか？

### 呼吸法でカラダとココロをととのえる

(米山麻以子 東京YWCA、湧式呼吸法インストラクター)

みんなで自分の最近の体調のこと、気になっているカラダのことなどをシェアしたり、呼吸に意識を向けながらカラダとココロをほぐしていきます (動きやすい服装をお持ちください)