

## 心の支援者の役割として

福祉は幸せをつくる仕事です。

幸せを育むには、人が幸せを感じる時はどういふときなのか、  
という心のメカニズムや幸せの法則を理解し、自らが実践者となることが大切です。

まずは、あなた自身が自身の幸せのために活用してください。

幸せな人は、より人を幸せにすることができるからです。

穏やかな心で愛を持って人と向き合うとき、あなたがここにいるだけで幸せの波紋が広がっていきます。

障がいがあったとしてもなかったとしても、人は幸せに生きていくことはできるのです。

加藤 史子

### 日時・会場

平成25年11月23日(土)から11月25日(月)の2泊3日

■研修会場 浅川市民センター

〒193-0844 東京都八王子市高尾町1652-1

TEL 042-666-4700

※JR・京王高尾駅北口から徒歩8分 ※※会場は変更になる場合がございますのでご了承ください。

### 参加費用

12,000 円(昼食2食・軽食等含む) ※全日参加可能な方のみお申し込みいただけます。

### お申込み方法

下記のお申込用紙に必要事項をご記入の上、FAXもしくは申込用紙の内容を  
E-mailにてお送りください。HP上からもお申込みできます。

併せて、参加費用のお振込を下記の口座にお願い致します。入金確認後、資料を送付いたします。

### お振込先

多摩信用金庫 恩方支店(076) 普通 0041423

(社福)みずき福祉会 八王子平和の家 施設長 渡辺和生

### お問い合わせ お申込み

八王子平和の家 施設長 渡辺 和生 〒192-0152 東京都八王子市美山町279番地

TEL . 042-652-2220 FAX . 042-652-2225

E-mail info@heiwanoie.mizki.or.jp http://heiwanoie.mizki.or.jp/a/

※主催者ならびに参加者は、講座内で知り得た個人・団体の情報について他に開示しないこととします。  
※本養成講座は治療ではございません。

### 八王子平和の家「対人援助技術」スタッフ養成講座 FAX申込用紙

(フリガナ) 氏 名			性 別
			<input type="checkbox"/> 男 ・ <input type="checkbox"/> 女
勤 務 先	(職種)		
連 絡 先	<input type="checkbox"/> 自宅 ・ <input type="checkbox"/> 勤務先		
住 所	(〒 )		
TEL		FAX	
E-mail			
施設職員経験年数	年		

八王子平和の家

## 「対人援助技術」スタッフ養成講座

平成25年11月23日(土)～11月25日(月)

# 福祉の現場を 幸せな場所 にするための心理学講座



福祉の現場を幸せがあふれる場所にしたい  
福祉の現場から世の中に幸せを発信できる場所にしたい  
そして、  
幸せをつくりだすしくみをつくること  
幸せに必要な心の学びをすること  
幸せな場所にしたいという想いをもつことによって  
それは可能なのだと私は確信しています  
ウォルト・ディズニーはHappinessを提供する場所として夢と魔法の王国をつくりました  
「目をあわせてにっこり笑う」ただそれだけで  
来てくれてありがとう  
あなたが大好き  
あなたに逢えてうれしい・・・  
というたくさんのメッセージを伝えています  
心理学に裏打ちされた一つひとつの行動が、来てくれた人を幸せな気持ちにしているのです

加藤 史子

■日 程 平成25年11月23日(土)～11月25日(月)

■主 催 社会福祉法人みずき福祉会 八王子平和の家

■会 場 浅川市民センター

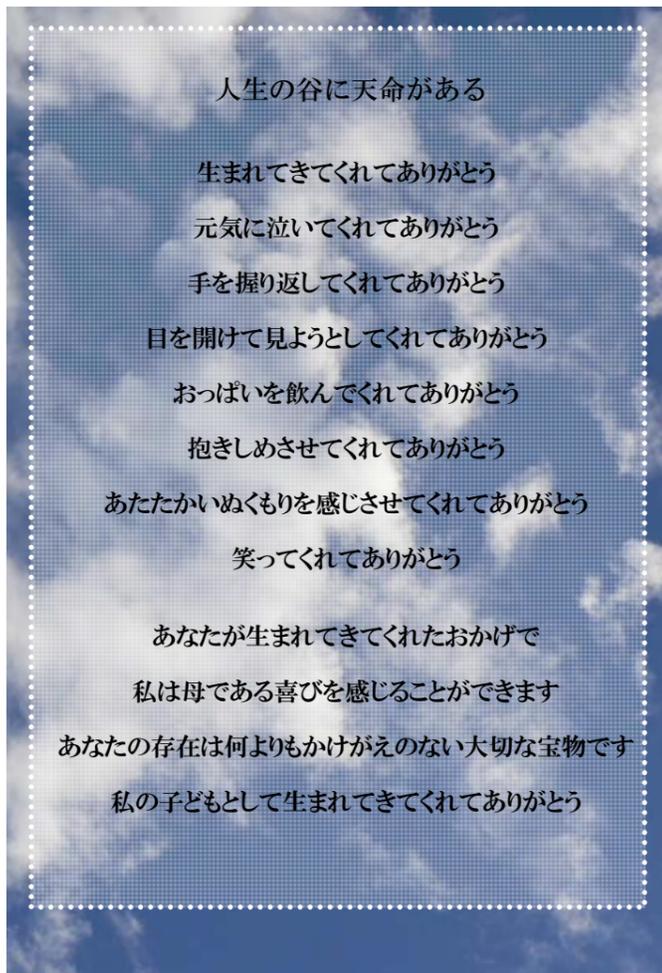
〒192-0152 東京都八王子市美山町279番地

〒193-0844 東京都八王子市高尾町1652-1

TEL 042(652)2220 FAX 042(652)2225

※会場は変更になる場合がございます。

E-mail info@heiwanoie.mizki.or.jp



人生の谷に天命がある

生まれてきてくれてありがとう

元気に泣いてくれてありがとう

手を握り返してくれてありがとう

目を開けて見ようとしてくれてありがとう

おっぱいを飲んでくれてありがとう

抱きしめさせてくれてありがとう

あたたかいぬくもりを感じさせてくれてありがとう

笑ってくれてありがとう

あなたが生まれてきてくれたおかげで

私は母である喜びを感じることができます

あなたの存在は何よりもかけがえのない大切な宝物です

私の子どもとして生まれてきてくれてありがとう

この詩は次男が生まれたときに、絶望の中で書いた詩です。

次男は生まれてすぐに救急車で搬送されていきました。障がい宣告され、私は生きる希望を失いかけていました。何とか自分の気持ちを立て直したくて、何とか現実を少しでも変えたくて願いをこめて詩を書いたのです。

詩の中で書いたことは現実ではなく願望だったのです。泣いてくれないわが子、手を握り返せないわが子、目さえ開けようとしないわが子、おっぱいを吸うことさえできないわが子、小さいのにたくさんの管につながれて抱きしめることさえできないわが子、この状況に感謝できない自分がいました。けれども、いつかこの言葉が現実となり、感謝できる日が来ることを願って書いたのです。

私は言葉が感情をつくることを知っていました。言葉と感情が現実をつくることも知っていました。だから、願望をすべて起こっている現在進行形として表現し、一番感じたい感情である感謝を言葉にして表現しました。そして、毎日祈りのようにこの言葉を繰り返しました。

はじめはそう思えなくても、言葉が思考をつくり、思考が感情をつくれますから、繰り返していると、そういう気持ちになってきます。そして、感謝の感情も芽生えてきます。そして、感謝の感情はパワフルに感謝すべき現実を引き起こしていました。

今でも毎日続けています。「生まれてきてくれてありがとう」と抱きしめながら伝えるのです。

そして、言葉が現実となり、今では心から生まれてきてくれたことに感謝できるようになりました。彼は生まれながらにして私に大切なことを教えてくれました。

「人生の谷に天命がある」と教えてくれた人がいます。私の人生の谷は次男が生まれた時だったかもしれません。障がい者虐待防止法が2012年10月に施行されました。私は今、障がい者の虐待が減り、少しでも「生まれてきてよかった」と思える世の中にするために、障がい者を支援する人たちの心のケアをする活動をしています。

(かとう ふみこ)

## スケジュール

日時	主な講義内容	講師
第1講義 11月23日(土) 14:00~	○何でも叶うとしたら、自分の職場をどのような職場にしたいですか？ ○あなたがこの合宿で手に入れたいものは何ですか？～WANT確認 ・WANTを使って自己紹介 ・なぜ心理学で人が幸せになるしくみをつくれるのか？ ・今回の合宿であなたが手に入れられるもの ・パペットを使ったアイスブレイク	加藤史子
第2講義 15:00~	○エリック・バーンが心理学を開発した背景 ○OTAの特徴 ○自分や相手を知る手がかりとしてのエコグラム ○自我状態とは？ ○人間関係を改善する手がかりとしてのやりとり分析	
第3講義 16:00~	○自分の状態を変えると相手の反応が変わる対人反応 ○椅子を使ったやりとり分析のロールプレイ ○自分だったら誰とのどのような場面で活用してみたいか？ ○今日の振り返り	
第4講義 17:00~	○10の質問を活用した人生の棚卸	
第5講義 11月24日(日) 9:00~12:00	○朝のエクササイズ「あなたは誰ですか？」 ○嬉しくなる時やる気が出るのはどんなとき？ ○嬉しい状態と普通の状態での会話を比較 ○福祉の現場を幸せにするしくみをつくるためにストローク理論を活用する	
第6講義 13:00~17:45	○人間関係を左右する心のポジションとは？ ○健全な人間関係を構築する手がかりとしてのリフレーミング ○職場で起こる不快な人間関係を改善するためのゲーム理論 ○自分のパターンに気づき、望む未来を手に入れるための人生脚本 ○自分のストレスを生みだしている元を知るドライバーと禁止令 ○ストーリーを活用した脚本分析	
第7講義 18:00~19:00	○ライフライン ○人生の谷に天命を見つける	
第8講義 11月25日(月) 9:00~12:00	○昨日までの振り返り ○実現してみたいことリスト doing ○なりたい自分ウェビング being ○残りの人生で10個願いが叶うとしたら何を叶えたいか？ ○夢を実現した未来について勇気をもらう ミラクルタイムマシン	
第9講義 13:00~14:00	○感情に振り回されない生き方を手に入れるラケットフィーリング理論 ○夢実現プロジェクト ・あなたにとってどのようないいことがありますか？ ・まわりの人たちにとってどのようないいことがありますか？ ・あなたにとってどのような意味や価値につながりますか？ ・その夢を実現するために、あなたにできることは何ですか？	
第10講義 14:00~	○学んだことをどのように実践に活かすのか？ 行動計画 ○シェアと感想 ○まとめ	
アンケート記入 15:00終了		

## 講師紹介

加藤 史子  
Kato Fumiko



メンタルトレーナー  
TAトレーナー  
米国NLP協会認定トレーナー

筑波大学卒  
千葉大学大学院学校教育臨床課程修了

人が幸せになるためには何が必要かを探し、世界中の教育施設をまわる。心の教育の必要性に目覚め、千葉大学大学院や社会産業教育研究所で心理学を学ぶ。世界中の心理学をベースにして開発した独自のメソッドを伝えるために、全国の学校・福祉施設・企業などでセミナーや講演活動を行う。障がいを持つ子どもを授かったことをきっかけに、福祉施設で働かれる方々の心のケアをしたいと思うようになる。ロンドンオリンピック銀メダリスト平野早矢香選手のメンタルトレーナー。安曇野市在住。

○主な著書

『ストレスをすっきり消し去る71の技術』(東洋経済新報社)  
『願いが叶う！悩み解決！魔法のパペット・コミュニケーション』(サンマーク出版)  
『メンタルトレーニングでいじめをなくす』  
『メンタルトレーニングで部活が変わる』(ともに図書文化社)  
『こころ元気エクササイズ』(教育新聞連載)  
・・・など