

コロナ禍で生きづらさを 抱える若者・女性への支援

～依存症（アルコール・薬物）に対するマインドフルネス汎用～

8月6日
SAT. 10:00～
15:00

受講料・託児
無料

欧米では、今の自分に気づき受容するスキル、心の力を呼び起こしバランスを取るためのスキルとしてマインドフルネスが実践されています。

若年層や女性が、長引くコロナ禍での生きづらさや孤立感からアルコール・薬物に頼るようになってしまう問題について、マインドフルネスの汎用を通してその苦しみに気づき、どう支援するかを考えます。

会場

愛媛県男女共同参画センター
(松山市山越町450番地)

講師

ヒューマンウェルネスインスティテュート代表
心理学博士 **石井 朝子**さん

対象

教育・福祉・医療関係者の方
相談員、教員、スクールカウンセラー、臨床
心理士、医師等現場で実際に仕事として支援
にあたっている方限定

定員

40名程度

募集 期間

令和4年7月22日（金） 必着

⚠ 新型コロナウイルス感染症の今後の状況により、本講座は実施方法の変更（zoom）または中止になる可能性があることをご承知のうえ、御応募ください。

マインドフルネスとは

自分の身体や気持ちの状態に気づく力を育み、不安や抑うつ症状などに有効な心のエクササイズのこと。思春期の摂食障害、リストカット、爆発的な怒りなど衝動的な問題行動にも有効性があります。

講座の主な内容（予定）

- ☑ 「依存症」とは何か
- ☑ 「依存症」の原因とその心理
- ☑ 依存症再燃予防モデルについて
- ☑ 依存行為の対処スキルとしてのマインドフルネスの実践

申込方法は裏面をご覧ください

Twitter開設しました！

アカウント名 
公益財団法人えひめ女性財団
(愛媛県男女共同参画センター指定管理者)
アカウントID @E_joseizaidan
(https://twitter.com/E_joseizaidan)

主催事業のお知らせ等、えひめ女性財団の情報をリアルタイムに発信しておりますので、フォロー&リツイートよろしくお願いいたします。

EMPOWERMENT COLLEGE 2022 アドバンスセミナー
 コロナ禍で生きづらさを抱える若者・女性への支援
 ～依存症（アルコール・薬物）に対するマインドフルネス汎用～

講師
プロフィール

ヒューマンウェルネスインスティテュート代表・心理学博士 石井 朝子さん

東京都精神医学総合研究所研究員を経て、医療法人社団慶神会武田病院顧問に就任後、ヒューマンウェルネスインスティテュートを設立。これまでに蓄積したさまざまな知見をもとに、複雑なストレス社会においても人としてより豊かで自分らしく生きていくための一助として「マインドフルネス」の効果について調査研究を実施するとともに、広く社会に向けた活動を実施している。

参加申込書

（★は必須項目）

FAX

089-926-1661（愛媛県男女共同参画センター）

ふりがな★ ----- 氏名★		電話番号★ (日中連絡の取りやすい番号)	
住所★ 〒 -	メールアドレス★	性別 (答えたくない方は記載不要です)	年齢★ 歳
職業（職種）○をおつけください↓ ★ 相談員 ・ 教員 ・ スクールカウンセラー 児童福祉司 ・ 臨床心理士 ・ 医師 ・ 精神保健福祉士 看護師 ・ その他（ ）		※差し支えなければ、所属名もお知らせください。	
託児の希望★ 有 ・ 無（有の場合は下記にご記入ください）			
ふりがな ----- 子どもの 名前		年齢 歳 ヶ月	性別 ----- 女 ・ 男

受講対象者

教育・福祉・医療関係者の方
 （定員40名程度）
 ※一日を通して受講可能な方に限ります。

申込方法・問い合わせ先

HP申込フォーム・電話・FAX・ハガキのいずれかに
 て、上記必要事項をお知らせください。
 7月22日（金）17時 必着

※応募多数の場合は選考させていただき、受講の可否は締切日以降に郵送で通知いたします。
 新型コロナウイルス感染症の今後の状況によってはzoom開催になる可能性があります。

愛媛県男女共同参画センター
 〒791-8014 松山市山越町450番地
 TEL 089-926-1633 FAX 089-926-1661



受講料・託児

受講料・託児料ともに無料
 託児は満6ヵ月から就学前のお子さんが対象です。
 ※詳細はお問い合わせください。

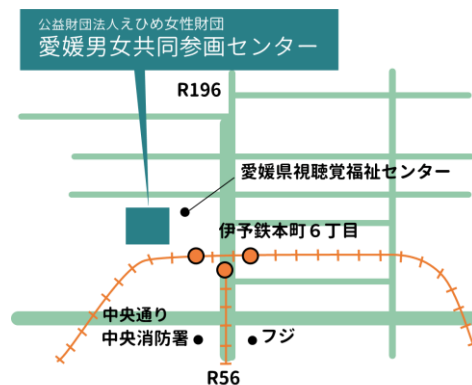
アクセス

JR松山駅から 市内電車環状線
 松山市駅から 市内電車環状線
 // 市内電車本町線
 // 郊外バス北条線

いずれも

本町6丁目

下車徒歩3分



愛媛県男女共同参画センター 指定管理者
 公益財団法人 えひめ女性財団
<https://www.ehime-joseizaidan.com/>