

8/5
(土)

DV被害親子へのケアとマインドフルネスの活用

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



マインドフルネスとは衝動性が高く感情のコントロールが上手くいかずに、自分を責めてしまいがちな方を対象に開発された弁証法的行動療法（DBT）で指導される技法のひとつ。

家庭内において親密な関係にある相手からの暴力被害の実態や、被害者の精神的ダメージの深さ、児童虐待として捉えられる面前DV等が子どもに与える様々な影響を、具体的な状態を提示しその時々心の動き方を丁寧に分かりやすくご説明いただきました。続けてDV被害者親子に対するケアの介入技法を紹介され、マインドフルネスが有効であることを示されました。その後、感情の気づきのトレーニングとしての呼吸法、マインドフルネス5ポージングPDBT実践ダンスと実技を教えてくださいました。マインドフルネスは気づきのトレーニングで、練習を重ねて身に着けることが出来ます。支援者も練習して自身の成功体験を積む事が大切だと講師は述べられました。

受講生の感想

- ・引き込まれる講習でした。
- ・数年前はZOOMだったので直接話が聞けて理解が深まった。理論と実習の両方が学べて大変良かったです。
- ・盛りだくさんの内容に大満足です。ありがとうございました。
- ・教育現場で生かせそうだった。児童・思春期のマインドフルネスにも興味があります。子どもたちに対して沢山のヒントを得られたように思います。
- ・先生のお話は丁寧に説明いただきとても分かりやすく勉強になりました。実技についてもプラス・マイナスの感情の体験できる様々なマインドフルネスを実施していただき、有意義な時間となりました。
- ・講師の魅力と情熱に元気が湧いてきました。
- ・情報量が多くて全てを活かすことは難しいですが、体験から創りあげた有効な情報が得られました。
- ・生かしていけるよう自分で実施していきます。