

●2011年度 サポートプログラム●
 私らしく生きるために…
 「こころのセルフケア」&「人間関係トレーニング」

●開催日と内容

★2011 プロフェッショナルサポーター養成講座

4月16日(土) 13時から17時
 17日(日) 10時から17時

サポートプログラムの紹介、サポートのスキル、
 ファシリテーションについてセッションとグルー
 プワークを取り入れて実施します

参加費：2日間で5000円(資料・テキスト代)

参加者：学びたい人・15名まで

★サポートプログラム

参加費：300円(資料代)

参加者：どなたでも・20名まで

第1回 5月14日(土) 13時半～16時半

★ストレスへの対処、リラクゼーション

★ポジティブに生きる

★人間関係トレーニング「わたしさがし」

第2回 6月11日(土) 13時半～16時半

★セルフケア、自己問題解決法を学ぼう

★ライフデザイン

★人間関係トレーニング「こころのこえ」

第3回 7月9日(土) 13時半～16時半

★癒しと健康、こころとからだの癒し

★自己探求、私をよく知る「セルフクエスト」

★人間関係トレーニング「アサーション」

第4回 9月17日(土) 13時半～16時半

★リラクゼーションの方法「Qi・gong」

★「私を伝える」自己表現トレーニング

★人間関係トレーニング「リラクゼーション」

第5回 10月8日(土) 13時半～16時半

★「希望」に生きる道さがし

★私への気づき、ライフサークル

★人間関係トレーニング「こころのセルフケア」

第6回 11月12日(土) 13時半～16時半

★感受性開発

★非言語コミュニケーション

★人間関係トレーニング「こころとからだ」
 ★ファシリテーター：SAYOKO TERADA より★

がん患者のためのサポートプログラムのファシリテ
 ーターを務める私は、オーストラリアでセルフヘルプグル
 ープとしてキャンサーサポートプログラムを実施して
 25年余りの歴史のあるゴウラー財団主催のプログラム
 に参加しました。

2006年5月、Life & Living, 10days Residential
 for Cancer (がん患者向けのサポートプログラム、1
 0泊の合宿型)、2007年9月、Educational and self
 help program “Health, Healing Wellbeing” (サポー
 トプログラムのリーダーになるためのトレーニング)に
 参加して、ゴウラー財団からがん患者サポートプログラ
 ムを実施するリーダーとして認証を得ました。更に、
 2009年8月には、スキルアップのために Weekend
 Meditation Retreat と Living well Endorsed
 leaders in service training に参加しました。

あいち健康プラザで実施しているがん患者のセルフケ
 アのためのグループワークは、ゴウラー財団のプログラ
 ムで体験した内容をてらださよこが日本バージョンに
 アレンジして実施しています。

2006年9月から始めたグループワークへの参加者総
 数は800名を超えました。多くの参加者が、がんとも
 に生きる道しるべを自ら得て、ポジティブに変容して
 いくのをまのあたりにみてきました。このがん患者向け
 のサポートプログラムが、がん患者にとって有意義であ
 ると確信を持てるようになりました。

どうぞ、ご参加ください！

●会場：あいち健康プラザ宿泊館会議室

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町源吾山1-1

Tel : 0562-82-0222

JR 東海道本線大府駅下車、バスで10分程度

<http://www.yadovice.jp/hp/aichi-kenkou-plaza/>

●お問い合わせ&お申し込み

Email : wakabakai-sayoko@r7.dion.ne.jp

ゴウラー財団からのリーダー認証

