

## 2011年度 「well being プログラム」

私が、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」

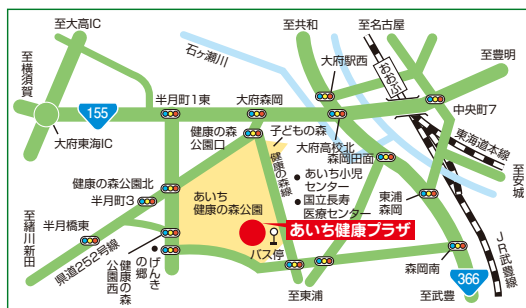
### ●会場: あいち健康プラザ 宿泊館・会議室

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町源吾山1-1

Tel:0562-82-0211

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

JR東海道本線大府駅下車、バスで10分程度



### ●開催日と内容

#### 1)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

Well being プログラムの内容紹介、  
コミュニケーショントレーニング、  
ファシリテーションについてセッションなど、  
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 20名

#### 2)well being 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

私は、2006年5月、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。そこで学んだことを多くのひとに伝えたいという思いに駆られて、2006年秋より、サポートプログラムとしてこころのセルフケアをテーマにグループワークを実践してきました。

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、10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。

NPO法人びあサポートわかば会が、特定非営利活動として現在実施している、がん患者のこころのセルフケアのためのグループワークは、私が、ゴウラー財団のプログラムで体験した内容を日本バージョンにアレンジしたものです。

これまでに、このグループワークへの参加者総数は、900名を超えました。そして、多くの参加者が、がんと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、とても有意義であると確信を持てるようになりました。

どうぞ、みなさま、ご参加ください!

