

東京都フリースクール等 支援事業（事業者向け）

普段交流の無い他のス
クールのスタッフの方々
と、この機会にぜひ情報
共有して下さい♪

資 質 向 上 研 修

研修
テーマ

「フリースクールスタッフのメンタルケア」

「ストレスとは何か？～気づきとかわり～」

大学・大学院時代より心理学や神経科学の観点から研究を行い、現在は発達障害や知的障害のある方へのメンタルヘルスに係る研究を中心に進めている。臨床では、発達障害等のある子供・家族への支援を中心に行っている。また、不登校・引きこもり支援に係る活動に15年以上携わっている。

多摩地区開催

※23区開催（11/15）と同内容
※前半のみ・後半のみの受講可能

【講 師】

田中 美歩

東京学芸大学 教育学部 特別支援教育
特任講師

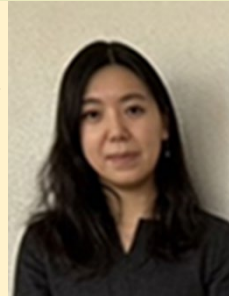
<専 門>

臨床心理士 公認心理師

博士（医学）

<経 歴>

東京大学 医学部附属病院 特任研究員／
公益財団法人東京都医学総合研究所 精神行動医学分野
協力研究員



日 時

令和8年1月10日（土）

時 間

受 付： 9:00～9:30

オリエンテーション： 9:30～9:45

午前の部： 9:45～12:45

午後の部： 13:45～16:45

会 場

三鷹産業プラザ703号室

定 員

20名程度

東京都フリースクール等支援事業交付事業者優先／1事業者3名まで／先着順

※応募者多数の場合は参加人数を調整させて頂くこともございます

会 場



本研修に関するお問い合わせ
東京都フリースクール等支援事業事務局
スタッフ向け資質向上研修担当
電話番号：03-6633-3648

※受付時間：12 時～18 時（日・祝日・年末年始を除く）

申込は右のQRコードから！
申込〆切
1月7日（水）18:00まで



前 半：「ストレスに気づく」 後 半：「ストレスとのかかわり方」

- ☐ ストレスとは何か。
～身近なストレスを考える～
☐ ストレスコーピングとは何か。
～効果的なストレス対処について
考える～
☐ 緩衝要因とは何か。
～サポート資源について考える～
- ☐ ストレス関連性疾患とは何か。
～二次障害から考える～
☐ ストレス関連性疾患へのアプローチ1
～3つの関係性で捉える～
☐ ストレス関連性障害へのアプローチ2
～リソースを生かすには～

フリースクール等の運営を支えるスタッフ、重要な役割を果たすスタッフや子供たちがよりよく活動できるよう、メンタルケアについて学べる研修です。

■ タイムスケジュール

※研修内容・スケジュールは変更になる場合もあります

時 間		内 容
9:00～9:30		受 付
9:30～9:45		オリエンテーション
前 半	9:45～12:45	「ストレスに気づく」 9:45～ ストレスとは何か。 10:45～ ストレスコーピングとは何か。 11:45～ 緩衝要因とは何か。
12:45～13:45		昼 食／休 憩
後 半	13:45～16:45	「ストレスとのかかわり方」 13:45～ ストレス関連性疾患とは何か。 14:45～ ストレス関連性疾患へのアプローチ1 15:45～ ストレス関連性疾患へのアプローチ2