

在バンクーバー日本総領事館・日加ヘルスケア協会共催  
～2009メンタル・ヘルスセミナー～

## パート1:留学生のメンタル・ヘルスをサポートするために - 第2回 -

昨年6月に、日本人留学生をサポートするESL School スタッフ、留学事業にかかわる関係者を対象にセミナーを催し、定員を越える多くの方のご参加を頂きました。その際、その参加者の方々よりこのメンタル・ヘルス・セミナーの継続への熱心な要望があり、この度2回目のセミナーを開催することになりました。

今回第2回目は、ダウンタウンのクリニックで日本人の診療をされている精神科医Dr. Ong と、BC州のユース・メンタルヘルスで、青少年問題に長くかかわっておられるSachiko Thiessenさんに、留学生の心の問題をどのように扱ってゆくかについて、講演をしていただきます。

### プログラム

1:30PM \* 総領事館ご挨拶

1:45-2:30PM \* Sachiko Thiessen, MA, RCSW (Clinician in The Child and Youth Mental Health of BC)

高校留学生の心の問題「予見と対処」(講演は日本語)

休憩

2:45-4:00PM \* Larry Ong, MD 「日本人留学生によく見られる精神医学的症状と問題」

(講演は英語、日本語の通

訳付き)

4:00-4:30PM \* 上記2題のレクチャーについての質疑応答

対象:日本人留学生をサポートするESL School スタッフの方、留学事業にかかわる関係者の方

定員:70名

日時:9月16日(水)

1:00PM:会場、受付

1:30PM:開演-4:30PM:終了

会場:在バンクーバー日本総領事館9階多目的ホール

総領事館入居ビル:1177 West Hastings St., Vancouver

参加費はドネーション(NHCS宛)でお願い致します。

問い合わせおよび申し込みは、**パート1と明記の上**、電子メールまたはファックスで:

日加ヘルスケア協会

e-mail [nikka@nikkahealth.ca](mailto:nikka@nikkahealth.ca)、Fax:604-325-4978 / Tel:604-773-6034

参加申し込み必要事項:

参加者氏名(学校・会社・団体名)、住所、電話番号、電子メールアドレスあるいはファックス番号

在バンクーバー日本総領事館・日加ヘルスケア協会共催  
～ 2009メンタル・ヘルスセミナー～

## パート2 : 3人のカウンセラーによるストレス・マネージメント

あなたは、日々のストレスに、どのように対処していますか？

ストレスがあると、多くの人にはエネルギーを全開にしてひたすら頑張っ乗り越えようとします。車の運転で言えば、アクセルを全開にして走り続けている状態と言えるでしょう。ところが、これではいつかエンジンはオーバーヒートして車は故障してしまうでしょう、あるいはガス欠状態になり、動けなくなるでしょう。

人の心と身体もこれと同じです。このバーンアウト(燃え尽き症候群)にならないために、私たちの心と身体には、日々のメンテナンスと、そしてエネルギー(ガソリン)を満たしてあげることが必要です。

日々のストレスをうまくマネージして、自分の心のエネルギーを満たすための幾つかの方法について、3人のメンタルヘルスの専門家による講義と実習のセミナーです。

### プログラム (講演は全て日本語でおこなわれます)

1:45-2:30PM \* カイル徳元 (BC州ソーシャルワーカー)

「ストレスの対処法 - リラクゼーション法 を学ぶ - 」

2:30-3:15PM \* マツピソット由紀子 (BC州臨床心理カウンセラー)

「マインド・サイコロジーを通してみるストレスの対処

- 人すべての心の奥に在る知恵を活用して生きる - 」

休憩

3:30-4:15PM \* 原田直子 (BC州臨床心理カウンセラー、医学博士)

「より豊かな人生をめざして - バーンアウトしないための幾つかの方法 - 」

4:15-4:45PM \* 上記 3題のレクチャーについての質疑応答

対象 :どなたでも参加できます

定員 :70名

日時 :9月 23日 (水)

1:00PM :会場、受付

1:30PM :開演-4:45PM :終了

会場 :在バンクーバー日本総領事館 9階多目的ホール

総領事館入居ビル : 1177 West Hastings St., Vancouver

参加費はドネーション (NHCS宛) をお願い致します。

問い合わせおよび申し込みは、**パート2と明記の上**、電子メールまたはファックスで :

日加ヘルスケア協会

e-mail [nikka@nikkahealth.ca](mailto:nikka@nikkahealth.ca)、Fax :604-325-4978 / Tel :604-773-6034

参加申し込み必要事項 :

参加者氏名 :住所、電話番号、電子メールアドレスあるいはファックス番号