

令和7年度 福岡県立大学 公開講座Ⅲ

ペアレントトレーニングを応用した特別支援教育スキルアップ ワークショップ

「マインドフルネス」講座のご案内

日時：2025年8月7日（木） 13時30分～16時（13時～受付）

会場：福岡県立大学 大講義室

（福岡県田川市伊田4395番地）

定員：100名程度 参加費：無料

対象者：子どもの保育・教育に携わっている方、
子育てや子どもの支援に関心のある方など



アクセスマップ



キャンパスマップ

【スケジュール】

13時30分～14時30分 マインドフルネスの紹介

14時40分～15時40分 ワーク

15時40分～16時00分 質疑応答、アンケート

講師：小山憲一郎（人間社会学部 准教授）

講師からのメッセージ

日々の子育てや、特別支援教育の現場で働きつづけることは、やりがいもありつつ、とても大変な労力が必要なことです。心身の疲れを感じておられる方も多いと思います。自分の心身の状態が今一つだと、子どもへの対応もうまくやれない、歯がゆく感じたことはないでしょうか。

ペアトレの基本は観察と理解、そして根気強く一貫した対応の継続です。我々が継続してきたペアトレ参加者の方からも「頭ではわかっているけど…その場ではなかなか」と支援者側の気持ちがついていなくて辛いというご感想をいただくことが多くありました。そのような方々の困りごとを解消するために、とりいれはじめたのがマインドフルネス講座です。今回はこの取り組みを公開講座としてご紹介することにしました。

マインドフルネスは、仏教をベースにして心理学の中で発展してきた、今この瞬間の自分のこころとからだについて、ありのままに気づき、受け入れることのできる心の在り方を身に着けていくトレーニングです。この心の在り方が身につくと、だんだんストレスへの対処が上手になりますし、怒りや不安、落ち込みといった感情ともうまくつきあえるようになります。

子育てに取り組まれる親御さん、特別支援教育で働く先生方、日々のストレスに悩む皆様にぜひ体験していただきたいと思います。



お申込みはQRコードから、もしくは下記まで
申込期限：2025年7月31日

← 書籍「ペアレントトレーニング実践ガイドブック」

（あいり出版 ￥2,808（税込））

ご希望の方は、¥2,200（著者割引）で購入できます。

7月21日までに申込み時にお申し付けください。

申込フォーム



お問い合わせ

福岡県立大学大学院心理教育相談室 ペアレント・トレーニング事業

MAIL：lwrc1@fukuoka-pu.ac.jp（担当：古賀） FAX：0947-42-1540

※本講座は、田川市・福岡県立大学包括連携協定に基づき、田川市から一部助成を受け実施しています。