

思春期の子どもと不登校 ～大人から、そして子どもが自分でできるストレスケア～

- 講座の内容
- 1 ストレスリダクションの講義
 - 2 ストレスリダクションの演習
 - ①大人から子どもに行うストレスケア
 - ②子どもが自分で行えるストレスケア

講師 海老名 悠希 氏

常磐大学助教、常磐大学心理臨床センター相談員、YKストレスケアオフィス代表
臨床心理士、公認心理師、ストレスリダクションコーディネーター上級

昨年参加者から好評を得た 海老名先生のストレスリダクション講座を、今年も実施します。
今年の第一講座のテーマは「思春期の子どもと不登校 ～大人から、そして子どもが自分でできるストレスケア～」です。

講義を実施後、家庭やフリースクール、及び保健室や別室登校の教室、さらに地域の子どもの居場所等で子どもを支援する大人が行うストレスケアの演習を実施します。

それに加え、子どもが自分で行えるセルフケアの演習も実施します。

子どもたちの支援を行っている方、当講座に興味のある方は、是非ご参加ください。

日時 2026年9月26日(土) 13:20～16:45

会場 県立健康プラザ 3階大会議室

〒310-0852 水戸市笠原町993-2
TEL 029-243-4171

人数：先着60名

対象：教員・保護者・学生・スクールカウンセラー・相談員
スクールソーシャルワーカー・フリースクール支援員
その他不登校の子どもを支援する方など

服装：ズボン、靴下着用（＊スカート、ストッキング、裸足不可）

参加費：会員・学生 無料 / 非会員500円（当日受付でお支払いください）

主催 特定非営利活動法人 いはらき思春期保健協会

協賛 公益財団法人 げんでんふれあい茨城財団

後援 茨城県 茨城県教育委員会 水戸市 水戸市教育委員会
茨城県精神保健協会 茨城県学校保健会



申込 QRコード



NPO法人 いはらき思春期保健協会（連絡先）iharakisisyunki1009@gmail.com

申し込み方法

<申し込み締め切り>

令和8年9月18日（金）まで

<申し込み方法>

「第一講座(9/26)」へのお申し込みは、下記の申し込み専用 URL または QR コードから各項目へご入力の上、お申し込みください。

なお、お申し込みの際ご入力いただきました個人情報は、厳重に管理いたします。

<https://forms.gle/PMrsA5zaQ9zyoL5p8>



※申し込み専用 URL または QR コードにアクセスできないときは、下記の<申し込み内容>をお書きの上、メールでお申し込みください。

<申し込み内容>

- 1 氏名（ふりがな）
- 2 連絡先（E-mail アドレス、アドレスがない場合は電話番号等）
- 3 会員状況（会員、学生、非会員のいずれか）
- 4 住所（市町村のみで結構です）
- 5 職種等（例：教員・心理職・元〇〇・保護者・フリーの支援者・学生など）
- 6 ご所属（職場、ボランティア等）
- 7 お問い合わせなど

NPO 法人 いはらき思春期保健協会
E-mail iharakisisyunki1009@gmail.com