

京都府内で支援に携わるすべての皆さまへ

※職種や経験を問わず、関心のある方ならどなたでもご参加いただけます。
医療・福祉・教育・行政など幅広い分野の皆さまのご参加をお待ちしております。

令和7年度心理療法セミナー

『支援者さんのための ポリヴェーガル理論の使い方』

～安心・安全な関係づくりのために、身体と心のつながりを学ぶ～

株式会社DMW取締役
フォーチュンビレッジ代表

よし ざと つね あき
吉里 恒 昭 先生
(臨床心理士・公認心理師・医学博士)



支援の間ではこんなふうに思うことはありませんか。

なんでこの人、こんな反応するんだろう…
どうして、自分はこんなに疲れるんだろう…

実はこうした反応は、「こころ」だけでなく、
「からだの仕組み」によって自然に生じて
いる場合があります。

ポリヴェーガル理論は、自律神経の働きを
手がかりに、心と身体をつながりを読み解く
考え方です。

本セミナーでは、支援者自身のセルフケアや、
安心・安全な支援関係の構築に向けた視点を
身につけていただけます。

● 安全・つながりモード ●
(副交感神経：腹側迷走神経)

ほっとする、話せる、表情がゆるむ



● 警戒・闘争逃走モード ●
(交感神経)

呼吸が浅くなる、イライラする、声が強くなる



● 凍りつき・シャットダウンモード ●
(副交感神経：背側迷走神経)

無気力、思考が止まる、動けない

参加費
無料

日 時：令和7年9月18日(木) 14:00-17:00

会 場：Zoom によるオンライン開催

定 員：100名

裏面に講師からのメッセージやお申込み詳細がございます



京都府精神保健福祉総合センター

● セミナー概要

本セミナーでは、講義とワークを通じて、ポリヴェーガル理論の基本と支援への活用を学びます。心と体のつながり、自律神経の働きを理解しながら、セルフケアと安心・安全な支援関係づくりのヒントを深めます。

● 講師からのメッセージ

株式会社DMW取締役
フォーチュンビレッジ代表

吉 里 恒 昭 先生（臨床心理士・公認心理師・医学博士）

支援者の皆さま。日々の相談業務、本当にお疲れ様です。対人支援の業務は感情労働と言われる。さらに支援職のスキルアップのために様々な研修も課せられます。実は相談業務研修で最も大事なことは「支援員さんご自身のセルフケア」かもしれません。我々支援者の心身が不安定だと当事者の方へ十分なサービスを提供できないかもしれません。そこで今回は「支援者さんのためのポリヴェーガル理論の使い方」というテーマで「セルフケア」をテーマにお伝えしたいと思います。ご自身のセルフケアがうまくいくと、当事者さんへの還元もできるのではないかと考えています。そのことを自律神経系から考えていきたいのです。心と体は繋がっています。心と体をケアするお話、ぜひ一緒に学びませんか。

● 申し込みについて

申し込みフォーム <https://forms.office.com/r/tWEiG2qBvZ>

【申し込み締め切り：令和7年9月4日(木)】



※定員に達し次第、締切りますので御了承ください

※申し込みフォームがうまく開けない場合は、下記までお問い合わせください

※院内研修等に御利用になる場合は、個別に御相談ください

申し込みが完了しましたら、後日メールにて詳細をお送りいたします。

令和7年9月11日を過ぎてもメールが届かない場合は、恐れ入りますが下記までお知らせください。

＜お問い合わせ＞ 京都府精神保健福祉総合センター 相談指導課 金澤
TEL：075-641-1810 E-mail：mhc-d@pref.kyoto.lg.jp