

# SGU

# Lunch Time Talk

## ランチタイムトーク

2017年

7月13日 木 12:30-13:00

Collaboration Centerエントランス (C館2階)

第4回 SGU Lunch Time Talk

「身体とつながろう！

—トラウマ治療法の日常への応用—

話し手：手代木 理子(人文学部 臨床心理学科 教授)

皆さんは、日ごろ自分の身体の状態にどのくらい意識を向けているでしょうか？また、ストレスをどのように気づかれますか？身体の不調や、イライラ、不安など気持ちの状態で気づかれるかもしれませんね。私は、臨床心理士として心の問題や病気の治療に携わっています。<トラウマ(心理的外傷)>という言葉をご存じですか？自然災害や事件、事故に遭遇したり、DV、虐待、いじめなどの経験がトラウマにあたりますが、そのような経験をした場合、精神的または身体的にさまざまな反応(症状)が起きてしまうことが少なくありません。そのようなトラウマを抱える方のための治療法がいくつもあり、そのなかでも、身体療法といって身体に着目した治療法があります。私は、そのような身体療法のひとつ(SE)を学んだことで、自分自身が日常のストレスにうまく対処できるようになりました。

今回は、その治療法の理論背景(自律神経の働きと自己調整機能)と日常への応用についてお話ししたいと思います。お時間が許せば、自律神経を落ち着かせる方法を一緒に体験していただけたいと思っています。

今回のSGU Lunch Time Talkでも、生協さんからのご好意で、先着15名に「おにぎり」を無料提供させていただきます。みなさんのご参加をお待ちしております。



## SGU Lunch Time Talkとは

SGU Lunch Time Talkとは、札幌学院大学Collaboration Centerのエントランス(C館2階)にて開催する教職員が伝えたいトピックを話す企画です。ここで扱われるテーマは、教員の研究テーマはもちろんですが、研究から派生したトピックや、教職員が関心を持って取り組んでいること、学生に是非伝えたいこと、など多様なテーマを取り上げます。

「他の学科にどんな研究を行っている先生がいるのか」、「自分の所属する学科をこえて、興味や関心を広げたい」と感じている学生、「札幌学院大学にはどんなことを研究している教員がいるのか」という地域の方々は、是非ご参加ください。

ランチタイムですので、軽食をとりながらの参加でも構いません。