



コロナ禍のメンタルヘルスを考える — 心的トラウマとしてのコロナ —

なんとなくの気分の落ち込みや気力の低下、倦怠感など、
なんともいえない心身の不調に悩まされていませんか？

コロナ禍は、私たちが考えるより心に大きな影響を与えています。

「心的トラウマ」という視点から理解することで
コロナ禍におけるセルフケアのヒントがきっと見つかります。

開催日時

9/18(土)
15:30~17:00

申し込みはこちらから
お願いします



(共催：立正大学心理学部、品川区)

とてもショックな出来事は心的トラウマといわれる心の傷となり、その後の個人のメンタルヘルスに大きな影響を及ぼすことがあります。トラウマ研究の第一人者である Bessel van der Kolk博士は、コロナ禍は災害と同じように心的トラウマにつながるものであるとし、このトラウマ的な状況をいかに乗り切るかについて世界に向けてメッセージを発信しました。湯野貴子先生をはじめとする 3人の心理支援の専門家が、このメッセージをいち早く翻訳し、日本に紹介されました。

コロナ禍を心的トラウマとして理解することは、コロナ禍やステイホームの何が心身の不調につながり、どのような対処が効果的なのかといった、私たちがセルフケアを考える上で多くのヒントを与えてくれます。翻訳された湯野先生は、災害時のこころのケアの専門家でもあり、東日本大震災などの多くの被災地支援で中心的役割を担ってこられました。本講座では湯野先生による講演、そして本学の沼初枝教授との対談を通して、多くの皆さんとウィズ・コロナの時代のメンタルヘルスを考える機会となればと思っています。

講師紹介



湯野 貴子

臨床心理士

都内教育相談室、大学院非常勤講師、日本ユニセフ協会東日本大震災緊急支援本部心理社会的ケアアドバイザー等を経て、現在も医療や福祉、被災地などの現場で子どもの心理支援に携わる。専門は、精神分析的な心理療法、プレイセラピー。主な論文・訳書に、「被災地支援における心理専門職の役割（『心理職の専門性 - 公認心理師の職責 - 』）」「災害地の子どもとプレイセラピー（『子育て支援と心理臨床 14 号』）」「虐待とトラウマを受けた子どもへの援助（共訳）」など。



沼 初枝

立正大学心理学部 教授
立正大学心理臨床センター長

NTT 東日本関東病院精神神経科 臨床心理士、立正大学助教授を経て現職。臨床心理士・公認心理師。専門は医療分野における心理臨床。主な著書に、『臨床心理アセスメントの基礎 第2版』『心理のための精神医学概論』『医療場面における心理アセスメントの実践（現代のエスプリ別冊『臨床心理査定セミナー』）』、『医療カウンセリングの理論と実践（共編著）』など。

公開講座お申し込み方法

募集期間 8月7日(土)~9月7日(火) **対象** 16歳以上の方 **定員** 300名 **受講料** 無料

※参加申し込みにより提供いただいた個人情報とは本講座の運営のみに使用いたします。

申込方法 品川区ホームページの電子申請ページからお申し込みください。

**共 催** 立正大学心理学部、品川区**問合せ先** 品川区文化観光課 生涯学習係
立正大学心理学部事務室TEL 03-5742-6837
TEL 03-3492-6196

詳細は立正大学心理学部ホームページでもご確認いただけます。

[立正大学心理学部](#)