

## ウェルネスフェア 2021

サンフランシスコ日本領事館/日米ケア共催セミナー  
『コロナ禍における心と体の健康の向上を目指す』

無料

コロナが一年以上続く中、予想もされなかった心身への影響が心配されております。今回のウェルネスフェアでは、心と体の健康をどう保ち、さらにより良い状態にしていけるかを心の専門家がわかりやすくお話しします。

Zoom ウェビナーリンクよりご参加下さい。(パスコード無し) :

<https://zoom.us/j/98959950930>

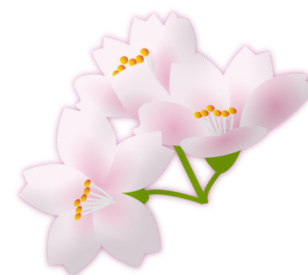
各プレゼンテーション先着100名様までがご参加できます。

(当日 Zoom アクセス等の問題がございましたら、下記の Facebook にメッセージでご連絡ください。また Facebook に追加説明を載せますのでそちらもご覧下さい。

facebook.com/nichibeicarenet)

3月27日(土曜日)

時間 (PST)	プレゼンター	プレゼンテーションの内容
9:45-10:00	日米ケアボードメンバー	ごあいさつ
10:00-10:50 (Presentation) 10:50-11:00 (Q&A)	Stanford University Psychologist, Nichibe Care President <b>Stephen Murphy- Shigematsu, Ed.D.</b>	<b>Heartfulness for Well Being</b> We will study Heartfulness as taught to Stanford students. This is a way of living based in traditional Japanese culture and modern psychology that helps us to have greater self-control and good human relations. It builds resilience, compassion, and gratitude that we need for well-being in these difficult times. (英語でのプレゼンになります)
11:00-11:50 11:50-12:00 QA	Clinical Psychologist and Wellness Coach <b>Lina Hannigan, PhD</b>	<b>Cultural factors and stress</b> Four ways to build resilience (英語でのプレゼンになります)
12:00-12:30	セルフケア・トレーナー <b>富田有美</b>	<b>コロナに負けない！心のエクササイズ</b> 休憩時間を利用して、心のリラクゼーションエクササイズを 実際に一緒にやってみましょう。
12:30-1:30		お昼 休憩



1:30-2:20 2:20-2:30 QA	AMFT, CPA, Nichibei Care Operation Manager <b>片山元子</b>	<b>コロナ禍のテレワークにおける心の健康維持</b> コロナ禍を機会に人生を豊に、ピンチをチャンスに変える。
2:30-3:20 3:20-3:30 QA	LMFT <b>山本真奈美</b>	<b>コロナ禍でのウェルネス維持とストレスマネジメントの仕方について</b> (ストレスリダクションのエクセサイズを含む)
3:30-3:45	<b>休憩</b>	
3:45-4:35 4:35-4:45 QA	LMFT <b>荒川龍也</b>	<b>脳科学を基にした子育て法</b> 脳の仕組みを知ることによって子育てをもっと楽に、そしてやりがいのあるものに。
4:45-6:00	LCSW <b>寺尾明希子</b> LMFT <b>荒川龍也</b>	<b>幼児から大学生の心の問題全般についてのQ&amp;A</b> 専門家がご答えいたします。 事前&当日も質問を受け付けております*

### 3月28日(日曜日)

時間 (PST)	プレゼンター	プレゼンテーションの内容
9:45-10:00	日米ケアボードメンバー	ごあいさつ
10:00-10:30 10:30-11:00 QA	精神科医 <b>豊島丈雄</b>	<b>精神科医ってどんな仕事?</b> 医師の観点からのメンタルヘルス
11:00-11:50 11:50-12:00 QA	LCSW <b>寺尾明希子</b>	<b>コロナ禍・ストレス・メンタルヘルス</b> ～役立つ知識と対処法～
12:00 -1:00	<b>お昼 休憩</b>	
1:00-1:50 1:50-2:00 QA	ライフ/エグゼクティブ・コーチ <b>マーフィ重松ちな</b>	<b>パートナーシップ、親子関係のコミュニケーション</b> 聴く力、話す力をアップして、もっと幸せな良い関係を築きましょう
2:00-2:30	セルフケア・トレーナー <b>富田有美</b>	<b>コロナに負けない!心のエクササイズ</b> 休憩時間を利用して、心のリラクゼーションエクササイズをデモンストレーションいたします。
2:30-3:20 3:20-3:30 QA	クリニカル・ソーシャルワーカー <b>チェルノマス永田 涼子</b>	<b>ベイエリアのソーシャルサービス&amp;お役立ち情報紹介</b> (健康保険、DV 関係、フードプログラムなど)



3:30-4:20 4:20-4:30 QA	サイコロジスト <b>服部信子</b>	いつでも、どこでも使えて1分でちょっと楽になるレジリエンススキル <ちょい楽スキル>でストレスと気持ちの波を乗り越えよう。
4:30-4:45	<b>休憩</b>	
4:45-5:35 5:35-5:45 QA	LMFT <b>足立順子</b>	国際カップルのこんな時どうしたら良いの？に、加州認定日本人セラピストが答えます。
5:45-7:00	LCSW <b>寺尾明希子</b> LMFT <b>宮崎さおり</b> AMFT & CPA <b>片山元子</b>	<b>大人の心の問題全般についてのQ&amp;A</b> 心の専門家がお答えいたします（鬱、不安感、摂食障害、トラウマなど） 事前&当日も質問を受け付けております*

\*事前に質問を受け付けております。お気軽にこちらのメールアドレス([nichibeicareinfo@gmail.com](mailto:nichibeicareinfo@gmail.com))まで、心の専門家へのご質問を送ってください。当日は、ズームのテキストからもご質問を受け付けております。

ご質問をする際は個人情報に関わる内容はお控えください。

ズームウェビナーとなり、参加者の皆様は映らないようになっております。リラックスしながら、お役に立ちそうな情報を聞いていただきたいと思います。

LCSW, LMFT, PhD、サイコロジスト は、日本における臨床心理士に当たります。

### 日米ケアとは？

日米ケアは、2011年3月11日の東日本大震災をきっかけとしてサンフランシスコ・ベイエリアの心理専門家により作られた非営利団体 501(c)(3) です。

大震災被災者の心の支援を目的として始まった日米ケア、現在では心の健康にかかわるセミナーや、日本語を話せるカウンセラーの紹介などもしていますので、どうぞご利用下さい。

Facebook: <https://www.facebook.com/nichibeicarenet/>

ウェブサイト: <https://jp.nichibeicare.blog/>

