

レベル：初級
領域：「共通分野」

2022年度
一般社団法人 日本臨床心理士会 臨床心理講座

ADHD支援に役立てるマインドフルネス ～認知機能の観点から～

開催日時 : 2022年8月27日 (土) 10:30~16:30
開催方法 : オンライン開催

◆企画主旨◆

最近では青年期の発達障害者の支援に注目が集まっていますが、メディアで大きく取り上げられることが多くなったにも関わらず、うまくいっていないことも多いようです。発達障害のある人の中には、高い能力を持っている人たちもいますが、うまく活用するために必要なのは、彼らの認知機能に偏りがあるということを理解することです。彼らの特性を理解し、日常生活で困らないようにし、かつ働ける人材として支援することを臨床心理士の方々にお願いしたいです。

今回は、発達障害、特にADHDの認知機能の課題とともに、能力を最大限発揮する支援のためのポイントとしてマインドフルネスを取り上げます。マインドフルネスは特にうつ病の再発予防に効果があるということでも有名になりました。グーグルなどをはじめとした大企業が活用しているということでも知られています。最近では子ども向けのマインドフルネスの実践も世界中で増えてきました。

マインドフルネスは注意機能に効果があるということで、ADHDへの効果が期待されています。今回はADHD当事者の視点から、主にADHD支援に役立てる方法についてお話します。マインドワンダリング、デフォルトモードネットワークなどについてもご説明する予定です。

ただ、ADHD支援にマインドフルネス単体を取り入れるだけではうまくいかないこともあるでしょう。その観点に役立つ神経心理ピラミッドの解説も含め、認知機能についての実践的な支援方法についてご提案させていただきたいと思います。多くの分野でご活躍の方々の支援の幅を広げる機会になれば幸いです。

主催

一般社団法人 日本臨床心理士会

◆ 開催内容

午前の部 (10:30～12:30)

10:30～12:00	テーマ	発達障害の認知機能の課題の理解と支援～うまくいく条件の見つけ方としての神経心理ピラミッドとストレスマネジメントの重要性～（講義）
	講師	高山恵子（えじそんくらぶ）
12:00～12:30	グループワーク：現状と課題、対策	
12:30～13:30	<< お 昼 休 み >>	



グループワーク

午後の部 (13:30～16:30)

13:00～15:30	テーマ	マインドフルネスの実践とその活用（講義）
	講師	高山恵子（えじそんくらぶ）
15:30～16:20	グループワーク・フィードバック・質疑応答	
16:20～16:30	全体まとめ、アンケート記入	



グループワーク

※ 開催内容は変更されることがありますのでご了承ください。

全てのオンライン研修・受講していただき、受講合計時間が5時間以上となった方は資格更新ポイントの付与対象者となります。

◆ オンライン研修会（Zoom）申込時の注意事項（1）

- ・当研修会は、Zoomというツールを使用します。Zoomミーティングを経験されている方を対象にしています。Zoomの使用方法やビデオ・マイクの操作を理解していることが必要です。なお、当会では、Zoomや機材に関するお問合せには対応いたしかねます。
- ・パソコンもしくはタブレットでの参加をお願いします。スマートフォンでの参加も可能ですが、資料を画面共有した際に文字が見えにくい場合等があり推奨しません。
- ・有線または無線ブロードバンド回線、ビデオ・マイク（内蔵もしくは外付け）が必須となります。
- ・当研修会は、資格更新ポイントの付与を前提としていることから、ビデオは常に「オン」の状態を受講いただきます。当研修会のZoomはフォーカスモードを使用していますので、事務局では参加者のビデオ画面は見えますが、参加者は別の参加者のビデオ画面が見えません。
- ・また、マイクは通常「ミュート」とし、必要に応じて「ミュート」を解除していただきます。
- ・参加者のパソコン等の性能（CPU等）やインターネット接続回線（Wi-Fi電波が弱いなど）によっては、正常に受講いただけない場合があります。必ず、事前にご確認ください。参加者の機器やインターネット接続、環境を原因とするトラブルなどが発生した場合には、オンライン研修会・開催中の対応はできません。

◆ オンライン研修会（Zoom）申込時の注意事項（2）

- ・初めて Zoom を利用する方は、Zoom アプリケーションをインストールしてください。
https://zoom.us/download#client_4meeting
また、アプリケーションインストール後に1度接続テストをしてみてください。
<https://zoom.us/test>
- ・Zoomのシステム要件は、[こちら](#)を参照ください。
- ・参加するだけならば、Zoomアカウントの登録は不要です。
- ・研修会当日に、Zoomのシステムや当会に起因するトラブルが原因で中断・中止した場合、時間の延長・別日程での開催のいずれかの対応を行います。
なお、当会はそれによって生じる損失の責任を負うことはできません。
- ・受講者1名につき1端末で参加してください。複数端末で受講されていることが確認された場合、強制退出していただくことがあります。
- ・1名分の申込みでの複数名の聴講は禁止します。
- ・参加者による録音・録画は如何なる場合も禁止します。

◆ 申込から参加までの流れ

- ・ 申込が完了した時点で、申込時に入力されたメールアドレスあてに研修会お申込み自動返信メールが届きます。自動返信メールには、付番された研修会・講座番号、受付番号や申込時の入力内容が記載されるとともに、参加費のお支払い方法等をお知らせしています。
なお、事前登録が完了するまでメールを保管してください。
- ・ お申込みから1週間以内に参加費を指定の口座にお振込みください。
- ・ 参加費のお振込みが当会に通知されるまでには、最短で3営業日を要します。
- ・ 参加費の振込みが確認された後、「オンライン研修会参加のための事前登録のお願い」のメールをお送りします。オンライン研修会参加のためのZoom事前登録を行っていただく必要がありますので、メールに記載されている期日までに事前登録の手続きをお願いします。
- ・ 事前登録を行っていただくと、数日以内に「招待メール」が届きます。
この「招待メール」に記載の手順により当日オンライン研修会に参加していただくこととなりますので、研修会が終了するまでメールを保管してください。
- ・ 研修会開催日の1営業日前を目処に「招待メール」を再送信いたします。
先の「招待メール」を紛失した場合は、こちらを使用して当日ご参加ください。

※研修会を受講するにあたって、一部のメールが迷惑メールに入る事があります。
事前に下記メールアドレスを迷惑メールに入らない様に設定をお願いします。

- ・ no-reply@zoom.us
- ・ kouza@jsccp.jp