



## 生徒向け講演（講師派遣）

# こころの健康づくり



セルフケアが苦手な生徒への対応にお困りではありませんか？

教育現場をよく理解している臨床心理士が、こころの健康を守る具体的な方法を、ワークを通してわかりやすくお伝えします。

### 対象

中学校、高等学校  
中等教育学校

※新潟県内限定

### 講師



土田 謙吾

PSYCLA（サイクラ）代表  
公認心理師 臨床心理士

### テーマ

### 3つのテーマから選択

- ① 自分への思いやり
- ② ネガティブ思考への対処
- ③ 自分を守るストレス対処

公立高等学校の教員として17年、県立教育センターと教育庁に6年勤務。  
2024年3月に退職し、PSYCLAを設立。  
講演実績：延べ100回以上

受付フォームから

# ご依頼受付中

ご希望の講演日の【2か月前まで】  
にお申し込みください。

日程が重なった場合など、ご希望に  
添えない場合がございますので、あ  
らかじめご了承ください。



# 講演のテーマ

以下の3つのテーマから、いずれか1つをお選びください。

最もご依頼の多いテーマ

## ① 他者と自分にかける言葉



自分への思いやり(セルフ・コンパッション)をテーマに、こころの健康について考えます。

ワークや簡単なゲームを通して「思いやりとは何か」を体感しながら、自分自身を大切にすることの重要性を、わかりやすく学びます。

後半では、セルフ・コンパッションの実践ワークを行い、「自分自身に思いやりのある言葉をかける」体験をしていきます。

## ② ネガティブな考え方とのつきあい方



ネガティブ思考への対処法である「脱フュージョン」を中心に、自分の考え方との上手な距離の取り方を学びます。

人間の脳の特徴を体験的に理解しながら、なぜネガティブな思考にとらわれやすいのか、そしてどのように向き合えばよいのかを、わかりやすく解説します。

後半では、「ぐるぐる思考」から抜け出す具体的な方法を紹介し、マインドフルネスのワークを体験します。

## ③ 自分を守るために大切にしたいこと



自分を守ることやストレス対処(コーピング)をテーマに、心がつらいときのセルフケアについて学びます。

「生きるのがつらい」と感じたときには、逃げてもいいことを、物語と安心できる言葉で丁寧に伝えます。

後半では、自分の「ストレス対処法リスト」を作成するワークを行います。あわせて、簡単なリラクゼーションを体験し、相談することの大切さにもやさしく触れてきます。

## よくあるご質問 (FAQ)

**Q** 対応可能な人数は?

**A** 学級単位から全校単位まで対応可能です(オンライン開催も対応可)。

**Q** 講演時間は?

**A** 50分間を目安にしています。

**Q** 予算はどのくらい?

**A** 謝金および旅費を頂戴しております。

・公立学校:県・市町村の規定に準拠した金額で対応いたします。

・私立学校:ご予算をお知らせいただき、個別にご相談させていただきます。