

# ストレス対策を考えよう！

## 軽中度難聴者・中途失聴者のためのメンタルヘルスプログラム

自分の聞こえの状態、聞こえにまつわるストレスの内容を知り、ストレスに対する自分なりの対処方法を考える、難聴者が誤解されること、理解されにくいことを知り、自分なりの対処方法を考えましょう！

- 日程：2014年2月1日（土）
- 時間：10:30～12:30
- 場所：木口記念会館3階-大会議室A（芦屋市呉川町14-10）
- 講師：勝谷紀子さん（青山学院大学 社会情報学部 助教）

身体障害者手帳の取得に至らない軽度・中程度の難聴者や中途失聴者は聴力の低下によりさまざまなストレス、生活上の困難を経験しているとよく聴きます。

このワークショップでは、当事者ヒアリングによって分かったことを元に、自身が感じているストレスへの対処力向上を目指します。

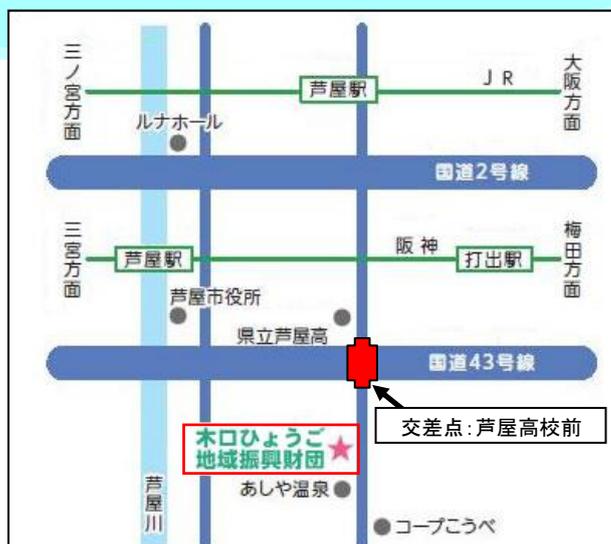
当事者のストレス対処力向上のためには、その本人が自分自身の障害のことをよく知ることも必要です。

このワークショップでは、その場だけではなく、家、職場に帰って出来ることを意識しています。

- 対象：軽中度難聴者、中途失聴者
- 定員：15名
- 参加費：500円
- 主催：非営利任意団体 Link (<http://link-ai.jp>)

会場：木口記念会館（3階 - 第2・3会議室）  
（芦屋市呉川町14-10）  
TEL0797-35-5262 FAX0797-35-5261  
アクセス：JR芦屋駅「南出口」より南に徒歩16分  
阪神芦屋駅「東出口」より南東に徒歩14分

プログラム・問合せ先・申込書は裏面に…



※今回のワークショップは、「平成23年度 科学研究費補助金(若手研究(B)) 軽中度難聴者のストレス対処プログラムの開発と効果の検討」によって実施されます。

## 講師プロフィール 勝谷紀子さん

1971年東京生まれ。お茶の水女子大学大学院人間文化研究科発達社会科学専攻博士前期課程、東京都立大学大学院人文科学研究科心理学専攻博士課程。2006年博士(心理学)を取得。日本学術振興会特別研究員(PD)を経て、現在は青山学院大学社会情報学部助教。

専門は臨床社会心理学です。落ち込みやすい人の対人行動などメンタルヘルスに関わるテーマに大学生の頃から関心がありました。感音性難聴と診断されたのをきっかけに難聴者のメンタルヘルスについての研究もはじめました。昨年度から放送大学大学院に入り、臨床心理学も学んでいます。趣味は落語です。嘶を覚えるのに苦労しています。

## ワークショップ概要

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1. 自分の聞こえの状態を知る           | ・高さ、大きさ、聞こえ方の特徴<br>・聞こえにくい状況、聞き取りやすい状況                   |
| 2. ストレスの内容と<br>対処の仕方・情報保障 | ・ストレスの内容<br>・ストレスへの対処の仕方、工夫<br>・情報保障の方法、工夫、コツ            |
| 3. よくある誤解、理解されないこと        | ・難聴・難聴について理解されない、<br>誤解されていると感じること<br>・難聴者の行動が他人からどう見えるか |
| 4. 自分ならこうする               | ・ストレス対処ワークシート作成  |

お問い合わせ・参加申込は…

非営利任意団体 Link

E-mail : info@link-ai.jp ・ FAX : 078-742-7332

先着順、定員になり次第締切。(申込締切:2014年1月29日)

“ストレス対策を考えよう！” 参加申込 FAX 用紙 【FAX:078-742-7332】

日時	2014年2月1日(土) 10:30~12:30
(ふりがな)氏名	
連絡先	E-mail : _____ @ _____ FAX : ( _____ ) _____