

災害ボランティア 実践講座

セラピューティック・ケアで実践する
災害時の心のケア

セラピューティック・ケアは、1996年に英国赤十字社によって考案された、両の手のぬくもりで心身を癒すケア法。肩や背中をなでることにより副交感神経を優位にし、緊張や不安を和らげてリラックスさせ、肩こりや不眠などストレスからくる身体症状を緩和します。

近年の研究で、震災時に受けたストレスが脳卒中の発病リスクを高め、しかもその危険は数十年続くこともわかってきました。身体と心を守るストレスケアは今後ますます重要となっていくと思います。道具を使わず短時間でできるシンプルでパワフルなケア法を学んで、被災者の心のケアに役立てませんか。



北海道胆振東部地震の避難所にて



熊本地震の避難所にて

カリキュラム

- 被災地支援の実際
- 災害復興時に必要な心のケア
- 被災地におけるセラピューティック・ケア

実技演習

- ストレスを和らげるネック&ショルダーケア
- 脚の浮腫軽減に役立つレッグケア
- 腰痛軽減に役立つ腰のケア

受講証
発行

日時 2026年 3月 7日(土)
13:30~16:30

場所 お気軽会議室 金沢安江町101号室(金沢市安江町11-13 ロイヤル山田101号室)

受講料 無料

対象 被災地支援に携わっている方、
被災地での心のケアに関心のある方

募集人数 20名 ※先着順/定員に達し次第締切

後援/社会福祉法人 金沢市社会福祉協議会



認定NPO法人
日本セラピューティック・ケア協会
講師

前田 久美子

日本セラピューティック・ケア協会理事、インファントセラピスト指導講師/看護師・看護学修士、防災士、心理カウンセラー

お申込方法

フォームにてお申込ください。
下記URLまたは右記QRコードより開けます。

URL <https://forms.gle/65pEMwnySRVaP56u9>



お申込
主催



認定NPO法人 **日本セラピューティック・ケア協会**

本部：福岡県太宰府市五条2-6-1-202

✉ info@therapy-care.net ☎ 092-928-1546(平日10:00~16:00)



HP・SNSで
発信しています

この事業は公益社団法人日本フィランソロピー協会能登半島地震支援基金を通じて行っています。