

2021年認定更新研修

バランスセラピーの伝え方

1月・SCCの概要(①)

1. バランスセラピー学の要素
2. 認定ストレスケアカウンセラーに求められる専門性
3. ストレスケアカウンセラー4つの手法
4. 結果よりプロセスを重視
5. カウンセリングの枠組み・制限
6. 改善仮説
7. 目標の設定と課題
8. 行動計画
9. 相談者の役割
10. カウンセラーの自己理解
11. ストレスケアの3つのアプローチ
12. ストレスケアカウンセリングの対象
13. カウンセリングの対象要約
14. 感性を育てる
15. 共感することと聴くこと
16. 関わり技法
17. ストレスケアの導入期
18. アセスメント
19. 問題の頻度、影響、状態
20. 日常生活の中で脳幹を活性化させる
21. 抵抗期
22. 中断と終結
23. カウンセラーの限界について
24. 禁忌について

実証研究

25. ストレス理論

26. ストレス反応・適応障害・非特異的反応

バイオマーカーについて

27. カテコールアミン
28. コルチゾール
29. なぜホメオストレッチが良いのか
30. 脳血流
31. 脳波
32. 瞳孔反射について
33. 抹消皮膚温、指尖脈波
34. 皮膚電気伝導・姿勢動揺
35. 筋硬度
36. 自律神経
37. MPO・尿中 MPO は血管を傷つける
ANCA 関連血管炎のバイオマーカー
38. IgA
39. 疲労について
40. 驚くべき脳の変化を導き出す 概説

5月

2020年研修振り返り(②)

自己受容

リラクゼーションを導き出す面談法

1. 印象形成
2. メラビアン法則
3. コミュニケーションの基本。
4. コミュニケーション法
5. 肯定的理解と共感
6. カウンセリングの目標

家庭や職場をより良い場所に

7. 人間関係
8. ストレスマネジメント
9. 対人関係に必要なコスト
10. フォーカス
11. 人間の特性

解消する

8. 性格傾向と疾患の関連
9. 解析実習

ホメオストレッチテクニック解説

- 1・BT6：起立筋伸展
- 2・JB中殿筋：進展方向と操作中の可動域確保と運動性
- 3・BT-2F：複合的操作による操作手順・45度・30度・ローリングの方向
- 4・前腕：伸展・方向と可動域
- 5・BT6：大腰筋下部・上部：伸展方向
- 6・BTG：可動域保持の操作とリズム
- 7・JA肩甲関節：接触個所と方向（関連筋17）42.4～5秒。2秒
- 8・BT4-H：可動域と方向、弛緩メリハリ
- 9・BT-B：可動域と静止までの操作
- 10・歪B：座位反転操作→スムーズな操作と伸展方向、ピッチング操作

7月・驚くべき脳の変化 (3)

1. 脳幹網様体
2. 疲労について
3. 中脳・A10神経・ドーパミン
4. β エンドルフィン
5. ワーキングメモリ
6. 眼窩前頭皮質
7. 楔前部
8. 前帯状回
9. 扁桃体
10. 大脳辺縁系
11. 側坐核
12. 紡錘状回
13. 島皮質
14. 新規ストレス指標クロモグラ
15. 愛着障害を脳科学的に診断する検査法の開発
16. 愛着障害とはなにか
17. 良導反応について
18. 慢性疲労症候群に対するホメオストレッチ効果の検討
19. 自律神経トータルパワーの上昇
20. 自己成長の脳活動
21. リラクセーションを継続する
22. 自己受容・認知の柔軟性を養う。

アローバランスグラフ解説

1. なぜ筋緊張が起きるのか？
2. 整形学検査法の棘果長(SMD)と転子果長の左右差と外見上脚長差
3. AG作成数値のグラフ化（可視化）
4. AGが求めるのは脳のコンディション（指-129）
5. AG解析（指-127）
6. AGの基本的解析
7. 長年にわたって蓄積されたストレスを