

令和5年度長崎大学安全衛生講座／長崎大学SD研修

# 職場や身近なところでショックな 出来事が起こった時のために知っておくこと

職場や身近で、事故・災害・炎上・犯罪・自殺・ハラスメント・訴訟などが突然起こったら・・・そんな状況をあなたはイメージできますか？

突然ショックな出来事(惨事)を体験した時、私たちの心や体にどんな変化が現れて、どう対処すれば良いのか。その惨事ストレスのメカニズムと対処するための知識は、「何も起きていないとき」に知っておくことが大切です。あらかじめ理解しておくことで、惨事後のリスクを小さくすることができ、順調な回復・適切な支援につなげることができます。

今回は、惨事ストレス反応の仕組みから事後のケア・対処の方法までを、専門的な立場から事例を交え、分かりやすく解説します。

## 第1回開催

11月13日(月) 17:30~19:00 病院第4講義室

## 第2回開催

11月14日(火) 14:30~16:00 文教スカイホール



講師 前田理香氏  
NPO法人メンタルレスキュー協会 理事兼事務部長

公認心理師、キャリアコンサルタント、  
元海上自衛官

海上自衛隊在職中は、海上自衛隊潜水医学実態前任伍長として、部下の指導・育成に従事。退官後は、海上自衛隊および民間企業・団体等でカウンセリングや惨事ストレス対応、部下指導、チームビルディング、メンタルヘルス等の研修を実施。日赤、JICA、陸自東方総監部、防衛大学校、海上保安庁、産業カウンセラー協会東京支部に支援を行い、2022年度からは日本人宇宙飛行士の精神心理支援メンバーとして参加。

お申込みはこちらの [申込フォーム](#) からお願いします。



お問い合わせ先 長崎大学保健センター  
TEL:095-819-2214(内線:2214)  
mail: health\_soumu@ml.nagasaki-u.ac.jp