



付章 参考資料

I CDリスト

1) オープニング 心が落ち着く曲

- “Feel collection ~ the most relaxing~”
- Missa Johnouchi “Friends”
- “image 1~13 emotional and relaxing”
- Miriam Stockley “Second Nature”
- Secret Garden “Once in a Red Moon”
- “大地の鼓動スペシャル The Sing of The Mother Earth”
- Enya
- Stella Mirus “Air”

2) アップテンポ、心が弾み、勇気が出る曲

- Alyssa Milano “The Best in the World”
- Me & My “Fly High”
- “The Essential Michael Jackson”
- “Super Eurobeat: 100: Anniversary Special Request Countdown 100”
- Mariah Carey “Glitter”
- “Love Lights”
- “Max 6 Best Hits in the World ’ 99”
- “Animated Movie Hits”
- “GROOVE PARTY I”
- Yanni

3) 穏やか、心が安心する曲

- Yanni “Chameleon Days”
- Secret Garden “White Stones”
- Adiemus “The Best of Adiemus”

- “Inner View Music Library vol.5 鳥”
- Secret Garden “Songs From a Secret Garden”
- Secret Garden “Dawn Of A New Century”
- Enya “Paint the Sky with Stars ～The Best of Enya～”
- “Afternoon Tea ～Music Earl Grey”
- Enya “Watermark”
- “A Love Affair”
- “やすらぎの音楽～ピアノ～”
- S.E.N.S. “Sweetheart Story”

4) 心が透明になる曲

- Vangelis “Reprise 1990-1999”
- “THE AIR ～song of the Earth～”
- “Kiss ～for million lovers～”
- Steve Barakatt “A Love Affair”
- “un ～piano relaxing～”
- “Dream 1～6 relaxing and refreshing”
- “Aurora”
- “月光浴”
- S.E.N.S. “透明な音楽 1～2”
- “ベスト・オブ・ヒーリング・ミュージック”

Ⅱ 引用・参考文献

- 1) 『エンカウンター ～心とこころのふれあい～』
國分康孝著、誠信書房、1981年
- 2) 『セルフ・エスティームの心理学 自己価値の探求』
遠藤辰雄編、ナカニシヤ出版、1992年
- 3) 『セルフ・エフィカシーの臨床心理学』
坂野雄二・前田基成編著、北大路書房、2002年
- 4) 『自信を育てる心理学 「自己評価」入門』
ナサニエル・ブランデン著（手塚郁恵訳）、春秋社、1995年
- 5) 『もっと自分を好きになる本』
ジェームス・A・キッチنز著（高野昌子訳）、TBSブリタニカ、1996年
- 6) 『激動社会の中の自己効力』
アルバート・バンデューラ編著（本明寛／野口京子訳）、金子書房、1997年
- 7) 『感性のことばを研究する 擬音語・擬態語に読む心のありか』
亭阪直行編著、新曜社、1999年
- 8) 『エンパワメントのケア科学 当事者主体チームワーク・ケアの技法』
安梅勅江著、医歯薬出版、2004年
- 9) 『健康教育プログラム実践マニュアル』
高村寿子編著、日本家族計画協会、2008年
- 10) 『被災者の心のケアとは』
植田由紀子著、私信、2012年
- 11) 『低線量放射線を超えて：福島・日本再生への提案』
宇野賀津子著、小学館新書、2013年

巻末付録

1. Welcome Card	82
2. エンカウンター用紙	84
・ グランドルール	85
・ 私とあなた、ここが似ているね☆!	86
・ わたしはわたしのここが好き ♪なぜならば…	87
・ ラブレター	88
3. DVD 『リフレッシュ・ママクラス プログラムのご紹介』	裏表紙内

リフレッシュ・ママクラスを実践する際に、DVD をご覧になってクラスの雰囲気を感じたり、各種エンカウンター用紙をコピーする等して、クラス実施にお役立てください。

WELCOME CARD

参加者を温かく迎え入れ、
クラスの雰囲気をやわらかく
するために、卓上に置いて
ご活用ください。



右ページをカラーコピーする等して、
ハサミで2つに切り分けてください。

三角形の形に折り、底面をテープ
等で留めてください。



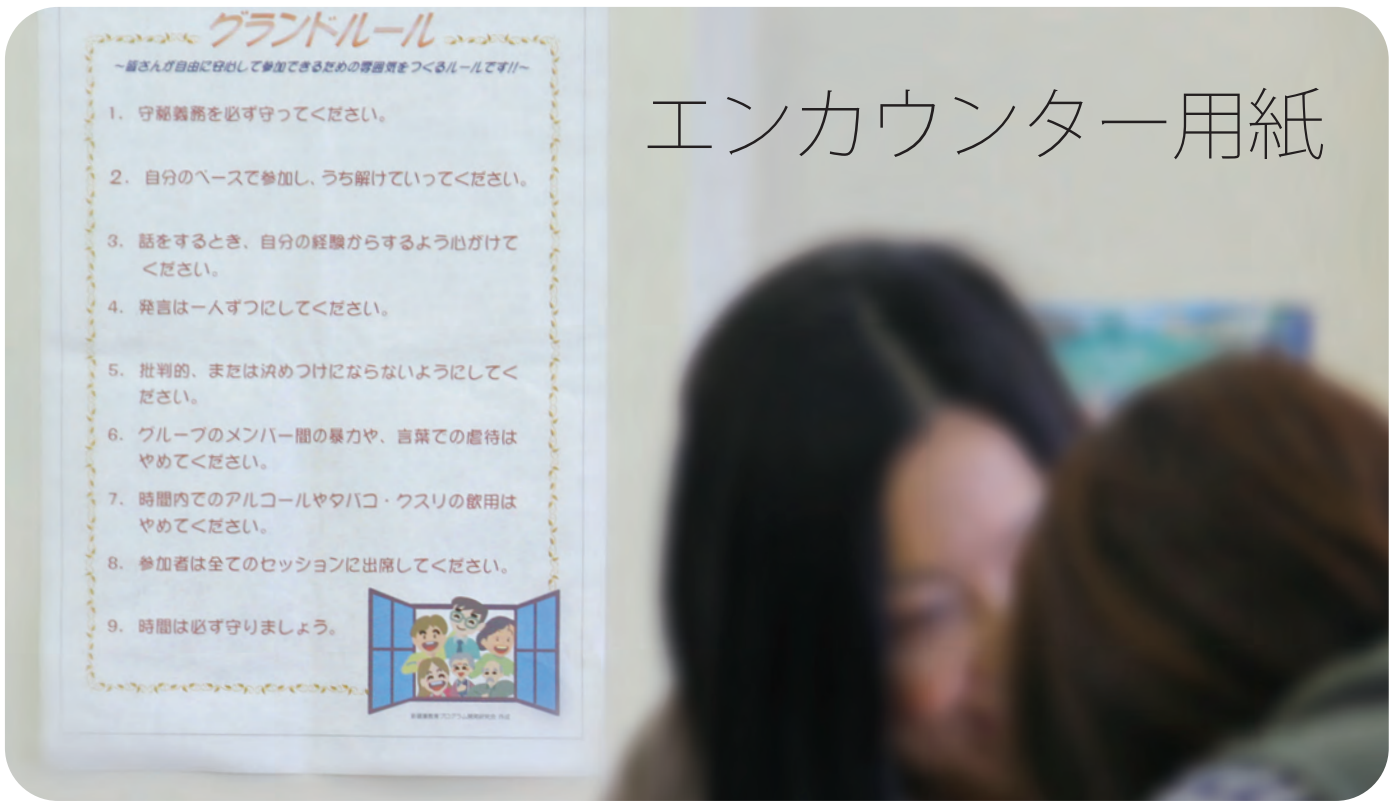
Welcome!



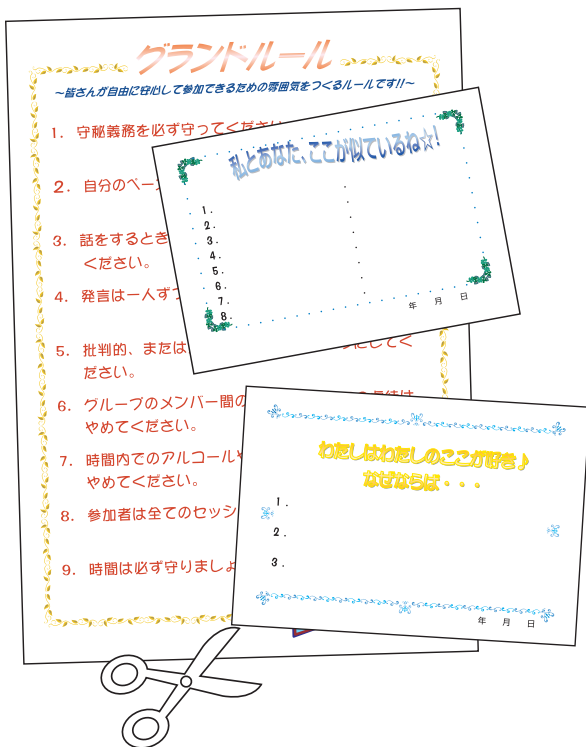
Welcome!



エンカウンター用紙



右ページ以降をカラーコピーする等して、ハサミで切り分け、
クラス実施の際にご活用ください。

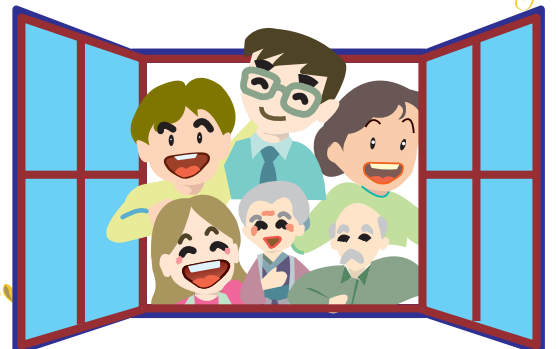


クラスに掲示する等して、ご活用ください。
詳しくはマニュアル本文 P19 をご参照ください。

グラントルール

～皆さんが自由に安心して参加できるための雰囲気をつくるルールです!!～

1. 守秘義務を必ず守ってください。
2. 自分のペースで参加し、うち解けていってください。
3. 話をするとき、自分の経験からするよう心がけてください。
4. 発言は一人ずつにしてください。
5. 批判的、または決めつけにならないようにしてください。
6. グループのメンバー間の暴力や、言葉での虐待はやめてください。
7. 時間内でのアルコールやタバコ・クスリの飲用はやめてください。
8. 参加者は全てのセッションに出席してください。
9. 時間は必ず守りましょう。



私とあなた、ここが似ているね☆!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

年 月 日

改変不可 ©高村寿子／健康教育プログラム実践マニュアル（発行：一般社団法人日本家族計画協会）より

私とあなた、ここが似ているね☆!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

年 月 日

改変不可 ©高村寿子／健康教育プログラム実践マニュアル（発行：一般社団法人日本家族計画協会）より



わたしはわたしのここが好き♪ なぜならば・・・

- 1 .
- 2 .
- 3 .



年 月 日

改変不可 ©高村寿子／健康教育プログラム実践マニュアル（発行：一般社団法人日本家族計画協会）より



わたしはわたしのここが好き♪ なぜならば・・・

- 1 .
- 2 .
- 3 .



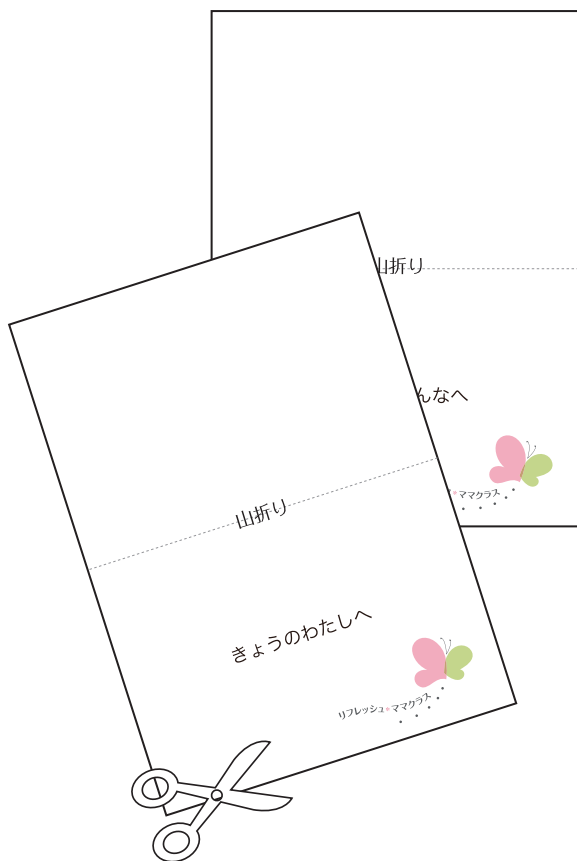
年 月 日

改変不可 ©高村寿子／健康教育プログラム実践マニュアル（発行：一般社団法人日本家族計画協会）より

Love Letter

参加者が自分の思いを凝集して書くラブレター。
詳しくはマニュアル本文 P37、P43 をご参照ください。

右ページ以降を両面カラーコピーする等して、ハサミで切り分け、
二つ折りにしてご活用ください。



ここに+

きょうのみんなへ



きょうのわたしへ





.....



こたご

みらいのみんなへ



みらいのわたしへ





.....



リフレッシュ・ママクラス実践マニュアル

2015年12月1日発行

監修者 高村 寿子

発行者 石井 澄江

発行所 公益財団法人ジョイセフ

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町 1-10 保健会館新館

電話 03-3268-5875 FAX 03-3235-9774

<http://www.joicfp.or.jp/>

E-mail : info@joicfp.or.jp

デザイン 大垣 江美

本マニュアルは、東日本大震災被災者支援事業として、多数の企業・団体・個人の皆さまからの寄附金によって制作されました。