



# 異文化生活のストレスとの つきあい方

日本人ソーシャルワーカーが紹介する  
アデレード生活情報

日時；1月23日 10:00AM - 12:00PM

場所；MultiCultural Communities Council of SA, Head office  
113 Gilbert Street, Adelaide SA

参加費；無料

座席数に限りがあるため、事前予約が必須となります。

予約方法は、参加される方のお名前とご連絡先を  
[Japanesesocialworkers@gmail.com](mailto:Japanesesocialworkers@gmail.com)宛へメールしてください。

また、託児所も設けていますので、ご利用希望の方は、  
予約の際に合わせてお知らせください。

質問などありましたら、お気軽にこちらへご連絡ください。

## ワークショップの項目

1. 異文化適応過程で生ずるストレス
2. mental health care plan を通して心理カウンセリングを受けるまでの流れ
3. アデレードで利用できる各種サービス、相談窓口のご案内 & 利用上のコツ
4. 質疑応答

### ファシリテーターのプロフィール

#### 純子

日本で心理学とフェミニストカウンセリングを学び、カウンセラーとして首都圏の複数の自治体で女性相談やDV電話相談などを担当。渡豪後、フリンダース大学でソーシャルワーク修士号を取得。2015年よりNPO団体Relationships Australia 勤務。子育て支援ケースワーカーを経て、現在はカウンセラーとしてDV被害者支援、メンタルヘルス、カップルカウンセリングなどに関わっています。

#### 千波

日本の大学で心理学を学び、フリンダース大学でソーシャルワーク修士を取得。6年間、Mind Australia, Anglicare Tasmania, Neami National といったNGOのメンタルヘルス分野で働く。現在は子育て中のため休職中。アウターサウスのコミュニティセンターで日本人プレイグループを週一で主催しています。

#### 奈緒美

フリンダース大学でソーシャルワーク修士を取得。在学中に児童施設でサポートワーカーとして勤務した後、2018年よりNPO団体Centacareの子供や若者のウェルビーイングをサポートする2つのプログラムに所属。カウンセリング、グループワーク、アセスメント、家族支援などを行なっています。

