

再配信

令和6年度 若者相談支援スキルアップ研修（動画再配信版）

# メンタルヘルスコース

## ～生きづらい若者への理解と援助～



横浜市青少年相談センターでは、若者や支援者のメンタルヘルスを理解し、よりよい支援へとつなげていくことを目的として研修会を行っており、今年度も厚生労働省の地域自殺対策緊急強化事業の一つとして取り組む、「若者相談支援スキルアップ研修 メンタルヘルスコース」を実施します。

今回は、昨年度に YouTube にて配信した「オープンダイアログのエッセンスを活かした対人援助」及び「対人援助に関わる人のための『安心のタネの育て方』」の2つの講座が好評であったことから、動画の再配信を行います。

### ◆ プログラム ◆

配信期間：令和7年1月28日（火）9時～令和7年3月25日（火）17時

#### 講座1

### ◇オープンダイアログのエッセンスを活かした対人援助（約110分）

オープンダイアログについて理解し、そのエッセンスを活かした支援のコツについて学びます。また、『はなす』と『きく』とを分けるリフレクティングのグループワークについて解説します。

1. オープンダイアログの理解
2. オープンダイアログのエッセンスを活かした対人援助
3. リフレクティングの練習

講師 白木 孝二 氏（Nagoya Connect & Share 代表）

オープンダイアログ・ネットワーク・ジャパンの運営委員を務め、講演会や対人援助に関するワークショップを多数行っている。



#### 講座2

### ◇対人援助に関わる人のための「安心のタネの育て方」（約74分）

ポリヴェーガル理論を図とイラストでわかりやすく解説します。安心をどのように対人支援の中でつくるのか、具体的な方法を学びます。支援者自身の『気持ちのメンテナンス』にも役立つ講義です。

1. 安心を科学する
2. 生きづらさの正体
3. 癒しへの道筋（神経系エクササイズの紹介動画あり）

講師 浅井 咲子 氏（アート・オブ・セラピー 代表）

公認心理師、神経自我統合アプローチ（NEIA）開発者。現在、セラピールーム「アート・オブ・セラピー」代表として、トラウマによる後遺症の解消に向けて、多数の講演・講座を行っている。



### ◆ 対象者 ◆

横浜市内で子ども・若者に携わっている支援者及び学校の教職員等

### ◆ 申込方法 ◆

横浜市電子申請・届出システムの「令和6年度 若者相談支援スキルアップ研修 メンタルヘルスコース（動画再配信版）視聴申込」の申込フォームより申込をお願いいたします。

※1 申込時にご記入いただいた個人情報は、本研修の目的以外には一切使用しません。

※2 研修申込受理後、配信開始日までに受講者の登録したメールアドレスへ動画配信限定公開用 URL をお送りいたします。

< 申込期間 > 令和6年12月3日（火）13時～令和7年1月21日（火）12時まで

申込 URL: <https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/applv/38d92b45-b034-4485-8578-dc3706910a1c/start>



二次元コード

### ◆ 問合せ先 ◆

〒240-0001 横浜市保土ケ谷区川辺町 5-10 横浜市青少年相談センター

TEL: 045-752-8311（事務専用）

E-mail: [kd-skillup@city.yokohama.lg.jp](mailto:kd-skillup@city.yokohama.lg.jp)

担当: 中嶋・松崎・森・神村