

# 2025年度 メール相談メンタルサポーター養成講座（第10期）

## 初級

援助機関をはじめ、職場や学校等での相談手段として  
電子メールの導入に関する講座

## 中級

心理カウンセリングの手段としての  
電子メール利用に関する研究講座

メールやSNSによるカウンセリングには、対面での心理カウンセリングについてのトレーニングを受けた専門家ほど導入に抵抗感があるのではないのでしょうか。本講座へ参加される多くの方が文字を媒体とした心理援助の導入を検討するきっかけとなりますことを期待しております。

### 講師



横浜労災病院  
山本晴義先生



ストレス科学研究所  
杉山 匡

### 初 級

1 時間/回 × 3回

家庭や企業、学校、ボランティアなど、様々な場において心の悩みの相談手段としてメールの活用を検討される方を対象とした、一日完結型のメール相談回答者養成講座です。

**対象者**：どなたでもご参加いただけます

**参加費**：1 万円（税込）

**開催**：2025年5月～2026年3月末日まで繰り返し視聴可能、オンデマンド配信。

### 中 級

1 時間/回 × 10回、課題提出5回

相談業務、心理援助などの経験をお持ちの方に、メンタルヘルスカウンセリングの実践手段としてメール相談を活用していただくための回答者養成講座です。

“Dr. 山本流”メール相談のスキルの獲得とともに、受講者間の相互研修を通じて、メール相談の実践家としてのスキルアップをしていただくことができます。

**対象者**：カウンセリング、相談業務経験者

**参加費**：一般 5万円（税込）、学生 3万円（税込）

**開催**：7月開講（裏面詳細をご確認下さい）オンライン配信・オンデマンド配信

### 【お申込み・お問合せ】

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

東京都新宿区西早稲田1-1-7 TEL：03-5287-5168 E-mail：kensyu-stress@phrf.jp

<https://www.phrf.jp/ssl/education/>



# 講師紹介

「勤労者心のメール相談」において、平成12年より累計18万件超のメール相談へ回答！

**山本晴義先生** （横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター・センター長）

神奈川産業保健総合支援センター相談員、埼玉学園大学客員教授。医学博士。専門は、心身医学、産業医学、健康教育学。日本医師会認定産業医、日本心身医学会認定専門医・指導医、日本内科学会認定医、日本精神神経学会認定専門医、日本温泉気候物理医学会認定温泉療法医など。2018年緑十字賞受賞。著書に『メールカウンセリングエッセンス』、『ドクター山本のメール相談事例集』、『ストレスマネジメント』、『心と体の健康教室』、『心の回復6つの習慣』、『ストレス一日決算主義』など多数。

**杉山 匡** （パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所・研究員）

文教大学人間科学部心理学科非常勤講師。

著書：『メールカウンセリングエッセンス』、『ストレス科学事典(分担執筆)』、『健康心理学事典(分担執筆)』など

## 中級講座詳細

### 2025年度中級講座講義日程（全10回）

7/16	(水)	19~21時	・	7/19	(土)	10~12時
9/10	(水)	19~21時	・	9/13	(土)	10~12時
11/12	(水)	19~21時	・	11/15	(土)	10~12時
1/14	(水)	19~21時	・	1/17	(土)	10~12時
3/11	(水)	19~21時	・	3/14	(土)	10~12時

\* 講義日はライブ配信となります。

\* 講義は後日録画したものを配信いたします。

#### Point 1 より実践的な力が身に付きます。

多くのメール回答作成課題に取り組み、他の受講生のメール回答に触れる中で、ご自身だけの回答を作成できるようになります。

#### Point 2 様々な視点からの解釈が身につきます。

心理職以外にも様々なバックグラウンドを持つ方が受講しています。多くのメール作成意図に触れる中で、新しい視点が身に付きます。

受講された方のご感想 （自己研鑽のため、継続受講される方が多くいらっしゃいます。）

メール相談はあくまでメール相談だと思っていましたが（誤った思い込み）、メール相談を学ぶことは、対面カウンセリングのスキルアップにつながることも実感しました。本当に、充実した講座で、受講して良かったと思っています。（公認心理師）

講義の中で改めて皆さまの回答を拝聴し、また自分自身の回答に対して先生方からフィードバックをいただき、相談メールに向き合う時、一つ一つの事柄にとらわれすぎず、俯瞰して捉えることも大切だということを学びました。（キャリアコンサルタント）

受講者の皆さんの職業や立場によって、視点の違う回答があるので、勉強になります。（看護師/産業カウンセラー）

1通のメールから得られる情報の多さや解釈の可能性に驚きました。様々なアプローチ方法を知るだけでなく、提案のリスクや可能性も学ぶことができて大変貴重な時間となりました。（産業カウンセラー/精神保健福祉士）

一人の相談者に対する皆さまの回答を共有し、先生方からフィードバックしていただけるのは、とても貴重な学びの時間だと思いました。（キャリアコンサルタント）



皆様のご参加をお待ちしております

### 【調査研究のご紹介】

当研究所では、独立行政法人労働者健康安全機構横浜労災病院で行われている「勤労者 心のメール相談」の実際の相談事例を使用し、電子メールを媒体とした非対面カウンセリングにおけるコミュニケーションの特徴とその効果や作用機序について検討することを目的とする学術研究を、横浜労災病院と共同で行っております。

研究課題名：「勤労者 心のメール相談」における心的不調回復モデルに関する研究

研究責任者：山本晴義（横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長）

### 【お問い合わせ先】

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所 E-mail : info-stress@phrf.jp