

Web開催 (Zoom)

2022年度

# メール相談メンタルサポーター 養成講座

メール相談が多様な分野において多くの方々のメンタルヘルス向上の予防的なアプローチとして用いられることへの期待を込めて、「メール相談メンタルサポーター養成講座」を開講します。

本講座では、「勤労者 心のメール相談」の回答者として累計15万件を超えるメール相談にお一人に対応してこられた山本晴義先生を講師に迎え、豊富な知識と経験からメール相談の活用について学びます。

## 初級講座

一日完結型

受講料 一般:10,000円 学生:5,000円

5月28日(土)開講

## 中級講座

講義5回+レポート5回

受講料 一般:50,000円 学生:30,000円

7月から隔月開講(全5回)

※各講座の開催日程等の詳細は裏面でご確認ください。

講師

山本 晴義  
杉山 匡

独立行政法人労働者健康安全機構  
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

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 研究員

申込み

Webより必要事項をご記入の上、お申込みください。  
<https://www.phrf.jp/ssl/education/mail>

(QRコードからも上記サイトへジャンプできます)





# 講座詳細

## 初級講座

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講座です。

メールによるメンタルヘルスサポートに関心をお持ちの方であれば、経験や資格の有無を問わず、どなたでもお申込みいただくことができます。

### 開催日時

2022 / **5 / 28** (土) 10:00 ~ 15:10

### 定員

**50** 名程度 ※定員を超えた場合は先着順となります。

### 受講料

一般：10,000 円 (税込) 学生：5,000 円 (税込)

### 講義内容

- ・メール相談開設の経緯
- ・事例から学ぶドクター山本流メール相談
- ・テキストマイニングから学ぶ返信作成方法
- ・ポストコロナのメール相談

## 中級講座

カウンセラーや看護師、保健師等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手段としてメール相談を活用していただくための養成講座です。“Dr.山本流”メール相談のスキル獲得とともに、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。

### 開催日時

#### 平日コース

※水曜日開講、各日19:00 ~ 21:00

- #1 2022 / **7 / 6** #2 2022 / **9 / 7** #3 2022 / **11 / 9**  
 #4 2023 / **1 / 25** #5 2023 / **3 / 22**

#### 土曜コース

※各日10:00 ~ 12:00

- #1 2022 / **7 / 9** #2 2022 / **9 / 10** #3 2022 / **11 / 12**  
 #4 2023 / **1 / 28** #5 2023 / **3 / 25**

各回の講座終了後  
講座の様子を  
全受講者に動画配信

お申込みコースに関わらず  
異なる曜日の講座にも  
参加可能

### 講義内容

- ・メール相談の事例に対する返信作成と講評
- ・本講座参加者間での返信例の共有による相互学習
- ・研究成果に基づくメール相談の理論や技術解説 など

### 参加条件

- ・メール相談によるメンタルヘルスサポートに関心のある方
- ・カウンセラー経験者で、相互研修に参加できる方
- ・ご自身を映すWebカメラとマイクをオンにした状態でオンライン講座に参加できる方

### 受講料

一般：50,000 円 (税込) 学生：30,000 円 (税込)

※別途テキスト購入有

## 必要機材・ ご準備

- ① 動画を視聴可能なインターネット環境 \*通信料は、ご自身でのご負担となります。
- ② PCまたはタブレット端末
- ③ PC搭載または外付けのWebカメラ・マイク (中級講座のみ)