

いつでもPCやスマホで受けられる

心の問題の解決に役立つ メンタルヘルス オンデマンド講座

受講料
1講座(約2時間30分)
1,000円

もっと多くの人にメンタルヘルスの知識を届けたい

カウンセリングでは大事な話をたくさん聞くこととなりますが、一方で知っておいてもらえると役立つ大事な知識がたくさんあります。いつでも聞くことができるオンデマンド配信がカウンセリングの補助として役に立つのではないかと考えました。なかなか良くならないと困る問題を解決するヒントにしてください。

2024年冬市民講座

家族の問題に悩む人やコミュニケーションをよりよくしたい人におすすめ！

揺らぐ現代の家族関係の問題とは

—家族療法の観点から—

講師：野末武義 先生

(明治学院大学心理学部 教授)

- 家族の問題につながりかねない考え方
- 家族が直面する様々な危機
- 自分も相手も大切にコミュニケーション
- 家族療法での問題の見方

2024年夏市民講座

カウンセラー側の視点から見えている心の問題について興味がある人におすすめ！

カウンセラーは心の問題をどう見るのか

—専門的治療の必要性とセルフケアの方法—

講師：山口剛史 先生

(カウンセリングオフィスSARA 代表)

- 専門家の治療はいつ必要で誰を頼るべきか
- 心理士など専門家はどんなことができるか
- 誤解の多いうつなどの心の問題の解説
- 自分で取り組める各種セルフケアの方法

2023年市民講座

つらい感情に長く悩まされている人や感情の研究に興味がある人におすすめ！

つらい感情はどのように変わるのか

—心理療法や研究の知見から見る感情の扱い方—

講師：岩壁茂 先生

(立命館大学総合心理学部 教授)

- 心理療法において感情を扱うことの重要性
- 感情の機能とその見分け方
- 感情調節の重要性とその高め方
- 感情を扱うために毎日の生活で出来ること

2022年市民講座

カウンセリングに興味があるけどよくわからない人におすすめ！

カウンセリングって本当に良くなるの？

—研究から見た治療効果とつらい感情が変わる仕組み—

講師：岩壁茂 先生

(立命館大学総合心理学部 教授)

- カウンセリングはどんな効果があるか
- カウンセリングを成功させるために必要なこと
- カウンセリングが上手くいかないとき
- カウンセリングを受けると決めたとき

2021年市民講座

つらい記憶に悩み続けている人やトラウマ治療をしている人におすすめ！

知っておいた方がいいトラウマの基礎知識

—その仕組みからみた治療法—

講師：山本貢司 先生

(田園調布カウンセリングオフィス 所長)

- ストレスからトラウマまで(反応の特徴・トラウマの種類)
- トラウマの仕組み(脳と身体で何が起きているか)
- トラウマを複雑化させる解離
- 対談「トラウマ治療はデリケート」

2020年市民講座

子育てに不安がある人や親子関係の影響に関心がある人におすすめ！

健やかな心を育む親子の関わり

—愛着の問題とは何か？—

講師：山口創 先生

(桜美林大学リベラルアーツ学群 教授)

- 幼少期の親子関係によってどのような影響が生じるのか
- 愛着の問題が脳にどのような影響を与えるのか
- 親子の関わりにおいて気をつけるべきこと
- 愛着から生じるメンタルヘルスの問題の解決に大切なこと

NPO法人 カウンセリングオフィスSARA

カウンセリングオフィスSARAでは横浜市で皆様からのご支援を受けて「もっと多くの人にカウンセリングを」をモットーに、公認心理師や臨床心理士がカウンセリングを行っています。オンライン講座の売上は多くの人にカウンセリングを届ける活動に活用させていただきます。



動画の視聴方法

How to rental video

動画配信サイトVimeoにて動画配信をレンタルする形でご視聴いただけます。
1講座ごとに購入が可能で1回の購入で30日間は何度でも視聴が可能です。

1

Vimeoのサイトへ アクセスする

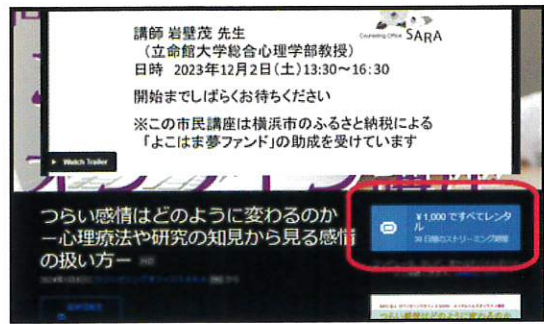
VimeoのSARAのページへアクセスし見たい動画をクリック



2

「¥〇〇ですべてを レンタル」を クリック

動画の画面をクリックすることでサンプル動画
を見ることができます。購入したいと思ったら
「¥〇〇ですべてをレンタル」をクリック



3

Vimeoのアカウント を作成

お名前、メールアドレス、パスワードを入力して、Vimeoでのアカウントを作成する。Googleアカウントも利用可能。



4

クレジットカード で決済する

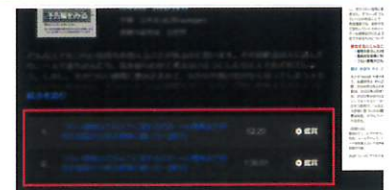
決済画面でカード番号、MM有効期限(MMは月、YYは年)、郵便番号、セキュリティコードを入力し、割引クーポンがある場合はプロモーションコードを入れて適用して決済



5

動画のページから講座を視聴

視聴したい動画のページに動画のタイトルと視聴ボタンが表示されるのでそこからご視聴ください。



多くの方にご視聴いただきたいので関心がある方がいらっしゃったら、ぜひご周知ください。今後もコンテンツを増やしていく予定です。

NPO法人 カウンセリングオフィスSARA

～もっと多くの人にカウンセリングを～

神奈川県横浜市緑区長津田町2325-1-201

045-983-7830

