

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、ストレスの考え方やセルフケアなど、支援者自身のメンタルヘルスについて学ぶ研修として、マインドフルネスによる支援者自身のメンタルヘルスの向上を目的とした講座と、過去に好評であった「ネットゲームにまつわる問題」について学ぶ講座をYouTubeにて配信します。

◆ プログラム ◆

配信期間：令和7年12月23日（火）9時～令和8年3月2日（月）9時

講座1

◇支援者が元気になるマインドフルネス（約110分【約24～30分×4本】）

マインドフルネスについての理解と、ストレスにおける心と身体のメカニズムについて学びます。
また、メンタルヘルスの向上を目的に、呼吸法や瞑想法などの体験的な学びも行います。

1. マインドフルネスの基礎と呼吸瞑想
2. マインドフルネスとストレス管理
3. ト라우マを癒やすマインドフルネス
4. セルフ・コンパッションを育む

講師 川野 泰周 氏（石川町ひだまりクリニック 院長 / 臨済宗建長寺派 林香寺 住職）

寺務の傍ら横浜市内のクリニック等で精神科診療にあたっており、うつ病、不安障害、PTSD、依存症などに対し、薬物療法や従来の精神療法と並び、禅やマインドフルネスの実践を導入した心理療法を行っている。



再配信

講座2

◇ネットゲームにまつわる問題の理解と支援 ～健康的な付き合い方からネット・ゲーム行動症まで～（約75分【約25分×3本】）※令和4年度制作

ネットゲームにまつわる問題やゲーム行動症（依存症）について理解し、ネットゲームとの健康的な付き合い方や支援のコツについて、動画を3つのパートに分けて学んでいきます。

1. ネット・ゲームの現状
2. ネット・ゲームと健康
3. 支援のコツ

講師 青山 久美 氏（神奈川県立精神医療センター コ・メディカル部長）

児童精神、依存症を専門領域とし、現在、当センターの嘱託医を務めている。



◆ 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7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7年11月7日（金）13時～令和7年12月16日（火）12時まで

申込 URL: <https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/applv/0e7f5b2c-f8db-4d73-abf2-d8a055fb636a/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

担当: 松崎・飯田・上原・神村