

民間相談機関連絡協議会相談員研修会

自分との対話の工夫

～「私」を大切にするワーク～

【講師】 心理臨床オフィス・プシケ代表 北本福美さん

日々、様々な相談者から寄せられる多様な相談内容を受け止め、相手に寄り添い、向き合っ
て相談支援を行う相談機関のスタッフは、時として大きな負荷やストレスを感じることも珍しくありません。
今回の相談員研修会では、相談に対応する一人一人があらためて自分自身を大切にするために、
ゆっくりと自分へのケアを行う場として開催します。

◆プログラム◆

13:00 開会

13:10~15:00

ワークと講師のお話～休憩

15:10~グループディスカッション、質疑応答

16:00 閉会

この研修会でお届けしたいこと

日常から少し離れて、ご自分のために「時間を割く」練習と、
共感するからこそ生まれる独特な疲労をリリースする練習をご一緒しましょう



相談という感情労働
につく人に起こる
共感疲労を知る



自分の根っこを知り
持前を生かす
ポジティブな関わりを
手に入れる



イメージワーク・
瞑想ワークで
セルフリトリート

2023年 11月23日 (木・祝日) 13:00~16:00

*【開催方法】会場参加とオンライン参加 (ZOOM) のハイブリッド方式 (講師は会場にて講演予定)

【対象】：①民間相談機関連絡協議会 会員
②区市町村社会福祉協議会、
ボランティア・市民活動センターのスタッフ
③公的相談機関・施設のスタッフ
④民間相談機関・団体のスタッフ

【参加費】：会員 1,000円
一般 1,500円
(オンライン参加の場合は要事前振込)

【会場】東京ボランティア・市民活動センター AB 会議室
〒162-0823 新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 10 階



JR 総武線「飯田橋駅」
西口より徒歩 3 分

地下鉄「飯田橋駅」
・有楽町線・東西線
・南北線・大江戸線
B2b 出口直結

■ 講師プロフィール

臨床心理士／芸術療法士／公認心理師／金沢医科大学非常勤講師

金沢生まれ。2022年3月に40年間務めた金沢医科大学を定年退職し、心理臨床オフィス・プシケを開業。

飛騨高山・千光寺の天下大圓氏考案の臨床瞑想法の指導者。

その他、Expert Fasting Meister・健康美容食育士など食育関係の活動も行っている。

2006年4月～2012年3月まで、石川県臨床心理士会会長就任。

<役職>

日本臨床音楽研究会理事（事務局長）、日本芸術療法学会評議員、日本心理臨床学会代議員

日本臨床音楽療法学会理事、Spa Fango Healthy Aging協会理事、金沢いのちの電話相談役 等

<著書>

「老いのところと向き合う音楽療法」（音楽之友社）2002、同増補・改訂版2011 他共著多数

■ 主催団体について

都内で相談活動を行なっている民間相談機関・団体によって1997（平成9）年に設立されました。

地域において相談活動を行う民間の機関・団体は多数存在し、その行う領域は多岐に渡っています。

しかし、近年の社会経済状況の変動にともない、寄せられる相談内容も多様化・複雑化しつつあります。

各々の相談機関だけでは解決できないケースも増えてきており、ほかの機関・団体との連携した取り組みが

必要となっています。そこで、都内に所在し、相談活動を行っている民間相談機関・団体を中心に、

協力・連携し、学び合い、支え合える場づくりを目的にネットワークとして活動しています。

■ 申込方法民間相談機関連絡協議会ホームページよりお申込みください。

*申し込み締め切り 11月20日（月）

*オンライン参加申し込みの場合

参加申し込みをいただいた後、参加費の振込先をメールにてお伝えします。

お振込みを確認後、ZOOM ミーティングID とパスワード、講演会資料をメールにてお送りします。



■ 【お問合せ】民間相談機関連絡協議会

メール info@minsouren.org

URL <https://www.minsouren.org/>

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1

東京ボランティア・市民活動センターメールボックス 60番 FAX 03-3235-0050