医療人材確保・育成支援事業（横浜市協定事業）
現任医療従事者向け研修会（セルフケア研修）

ブレない自分を持って働こう!!
～アドラー心理学で高めるレジリエンス～

参加 無料

日程 第１回　2026年 11月 20 (金) 15:00～16:30
第２回　2027年　2月　1　(月) 15:00～16:30
※両日とも内容は同一です。どちらか一方にご参加ください。

会場 横浜市医師会会議室(web併用)
横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター6階

定員 現地会場30名程度・web100名（事前申込制・先着順）

対象 医師、看護師、コメディカル、ケアスタッフ、事務職員等

申込 https://x.gd/v8FaU
URLまたは二次元コードからお申し込みください。

内 容

働いていると、うまくいくときもあれば、うまくいかないときもあります。「アドラー心理学」を活用して、困難やストレスに直面しても、自分らしさを失わずに立ち直り、前向きに進む力を生み出す考え方を身に着けてみませんか？
本研修では、アドラー心理学をもとに、心と身体のつながり、人間関係の悩みへの向き合い方、人生の目的や価値観について学びます。
また、自分自身や患者さんを勇気づける実践的な関わり方も紹介します。毎日をいきいきと働き続けるためのヒントを一緒に見つけましょう。

1. 職場でのあなたのメンタルヘルス度は？
2. 心の健康とは？
3. アドラー心理学の紹介
4. 心と身体は一つ（全体論）
5. 心の悩みは対人関係（対人関係論）
6. どんな人生を生きたいか？（目的論）
7. 自分も患者さんも勇気づけよう（勇気づけ）

講 師

深沢　孝之（ふかさわ　たかゆき）　先生

心理臨床オフィス・ルーエ代表
日本個人心理学会　会長

シニアアドラーカウンセラー、公認心理師・臨床心理士・臨床発達心理士等、心理系資格を多数保有し、山梨県職員として児童相談所や精神科病院等でカウンセリングに従事。また、山梨県立大学、人間総合科学大学　非常勤講師を務めるなど後進の育成に尽力しており、臨床・学術の両面で豊富な実績を有する。
「アドラー心理学」に関する研修・執筆活動にも精力的に取り組み、同分野の第一線で活躍している。
○執筆活動の例：「アドラー臨床心理学入門」、「『ブレない自分』のつくり方」（※監修）、「臨床アドラー心理学のすすめ」ほか多数

〈問い合わせ先〉
一般社団法人　横浜市医師会
〒231-0062　横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター7階
TEL：045-201-7362　E-mail：gakujutsu-kouhou@yokohama-med.or.jp
担当：学術広報課 内田