

子ども若者に関わる支援者が学びたい、メンタルヘルス講座 2026

第1回 子どもの上手な距離感

2026年10月17日(土) 10~12時

- Q 相手を依存させない、自分も依存しない、関係性の構築
- Q バウンダリーを理解して心地よい距離感をつくる

どちらの片方のための
受講も大丈夫！

第2回 支援者の自己肯定感

2026年11月14日(土) 10~12時

- Q 「ダメな自分」も大切な自分。プラスからプラスで見出す深い肯定感
- Q 「リフレーミング」で物事の見方を加減法に変えてみる

講師： ^{おおくぼ}大久保 ^{ともひろ}智弘 氏
ビジョナリーキャリアアカデミー 代表
公認心理師 / キャリアコンサルタント
あおばコミュニティ・テラス チーフコーディネーター



対象： 子ども、青少年に関わる活動や仕事をしている方
また、支援者のメンタルヘルスに関心のある方

場所： 横浜市青少年育成センター 研修室
中区住吉町 4-42-1 関内ホール 地下1階

定員： 各回先着 20人

参加費： 各回1,000円 (U-35 800円)

お申込： 2026年8月25日(火)正午~募集開始
右のQRコードからお申込下さい



主催、お問合せ 横浜市青少年育成センター (指定管理：公益財団法人よこはまユース)

Tel : 045-664-6251

Mail : ikusei-event@yokohama-youth.jp