

メンタルヘルス・ファシリテーター(MHF)講座

■ 講座内容

私たちにとって、メンタルの不調は他人事ではありません。現代の日本では5、6人に1人の方が、うつ病等を経験されています。心身の不調に苦しむ方には、専門家への相談が勧められますが、実際に相談に至る方は3割程度。誰にも悩みを打ち明けられない方や、家族や友人にだけ打ち明ける方が大半を占めます。専門家による支援も必要ですが、身近な方の支えがとても重要です。

MHF講座は、全米認定カウンセラー協会(NBCC-I)と一般社団法人日本遠隔カウンセリング協会(JTA)の公式プログラムに基づく、一般向けの本格的な研修プログラムで、大切なご家族や知り合いを支えるために、症状理解や傾聴スキル、セルフケア、専門家への紹介方法について学ぶ講座です。

本講座は、NBCCの国内パートナーであるJTAの認定講座です。すべての研修プログラムとオンライン講座を修了した方は、NBCC発行のメンタルヘルス・ファシリテーター(MHF)資格を得ることができます。傾聴ボランティアには最適の資格です。

■ 指導内容

4日間の集中講義とオンライン講座で実践的な研修をいたします。

各回とも講義だけでなく、デモンストレーション、議論、グループワーク、ロールプレイ、ホームワークを予定しています。

1. メンタルヘルスへの投資、メンタルヘルスを促す支援スキル、感情の理解、効果的なコミュニケーション
2. メンタルヘルスを促す質問法、メンタルヘルスを促す反映技法
3. 支援の終結、人間の発達理解、個人差の理解、問題の理解、問題解決と目標設定、ストレスや苦悩・障害の認識
4. 危機や災害・トラウマ・暴力とメンタルヘルス促進法、難民や戦争被害者との関わり(トラウマケアの注意点)、自殺の理解と支援、専門家のリファーマーとコンサルテーション、危機対応でのセルフケアの重要性、地域にあったメンタルヘルス促進法

※MHF資格を取得するためには、遅刻・早退・欠席は認められません。

開講日	5/6・5/13・5/20・5/27 4回
曜日・時間	土曜日 10:30～18:00
対象定員	心身ともに健康な20歳以上の日本語話者で、インターネット(Facebook含む)が利用可能な一般・学生 また、地域の心理支援やFacebookを介したMHF同士の連携、メンタルヘルスや習得スキルに関する調査に協力いただける方 20人
会場	福岡大学
受講料	一般市民 40,000円 大学生 35,000円 ※テキスト代、NBCC申請料、ライセンス料、事務手数料等含む。
注意事項	※MHF資格を取得するためには、遅刻・欠席をせずにすべての講座に参加すること、オンライン講座を受講することが求められます。 ※本講座では、セルフケアについても扱いますが、安定した支援者としての訓練に重点を置きます。ご自身の回復を目的とされる方のご応募はお受けしていません。また、指導に従えない場合は、講座開始後でも受講をお断りすることがあります。 ※臨床心理士や精神保健福祉士、社会福祉士、看護師など、傾聴やリファーマーのスキルの確認をめざす専門職の方々にもご好評をいただいています。
受付・申込方法	先着順 5ページの申込方法参照

■ 講師

長江 信和	福岡大学人文学部准教授・臨床心理士・MHFマスタートレーナー
平 尚江	臨床心理士・MHFトレーナー
御厨 明代	MHFトレーナー
矢野 清美	MHFトレーナー