

初学者限定!

オンライン研修 (全3回シリーズ)

～支援の基礎と、自分を守る技術～

期間

5.12~5.14

20:00~21:00

本研修では、初学者が直面しやすいテーマに焦点を当て、支援の基礎を学ぶと同時に、不安や迷いを一人で抱え込みすぎず、心理職として自分を守りながら臨床を続けていくための視点や工夫を3回にわたって学びました。

当日は全国各地からオンラインでご参加をいただきました。ご参加いただいた皆様、アーカイブ配信をご覧の皆様、誠にありがとうございました。

研修内容

1日目

5月12日(火)20:00~21:00

心理職としての
不安と向き合う方法



- 臨床家としてのマインドセット
- 専門家としての成長に目を向ける
- お金との付き合い方



久持 修
(当オフィス代表)

2日目

5月13日(水)20:00~21:00

教科書には載っていない!?
初学者におすすめの
お役立ち情報



- 学び続ける自己研鑽
- 私たちの「あの時どう考え、どう対応していたか」を大公開
- 今のうちに知っておきたい「現場のヒント集」



応戸 絵奈



吉岡 朋実

堀 桃恵
(当オフィス長崎ルームカウンセラー)

3日目

5月14日(木)20:00~21:00

心理職のためのセルフケア
-私自身を支える習慣-



- がんばりすぎている自分に気づく視点
- 自分を支える日常の習慣
- 安心して相談できる関係の作り方



法澤 直子
(当オフィス長崎ルーム室長)



やまき心理臨床オフィス長崎ルーム

参加者の感想

3日間を通して、初学者が抱えやすい不安や迷いに丁寧に寄り添ってくださる、貴重な研修だと感じました。

1日目は、ケース対応への不安から自分自身に意識が向きがちであったことに気づき、面接の主役であるクライアントの力や歩みを信じて関わっていきたくて思いました。

2日目は、大学院時代の同期の方の実践から心理職の働き方の幅広さを実感するとともに、自分自身も目の前の臨床に丁寧に向き合いたいと刺激を受けました。また、多職種と関わる現場では、職場の文化を理解し、チームの一員として信頼関係を築く姿勢も大切だと改めて学びました。

3日目は、自分のストレスサインやコーピングを知り、セルフケアを通して心身を整えることも支援の土台になると実感しました。

研修全体を通して、臨床経験2年目の今の自分に深く響く内容ばかりでした。不安を抱えながらも焦らず、自分らしく粘り強く進んでいこうと前を向ける研修会でした。

(20代女性・公認心理師・臨床歴2年目)

心理職として地元から県外の病院に就職して約2ヶ月が経とうとしています。はじめのうちは全体の研修として各病棟の作業療法活動やデイケア活動に参加し患者さんや他職種の方と関わる中で、「なんだかモヤモヤ」する感覚がありました。

しかし、今回のオンライン研修の2日目にお聞きした「自分の正義を一旦横に置いてみる」という言葉から、これまでの経験や環境と比較し自らの枠に当てはめていた自分がいることに気づき少し心が楽になりました。現場のリアルを知る中で初めての経験も多く不安に感じることもありますが、研修全体を通して今からでも実践できる不安への対処法やセルフケアにおけるマインドを学ぶことのできた貴重な3日間でした。

「セルフケアは専門職として必要不可欠なもの」であることを心に留め、「心や身体、行動に表れる自分」と対話しながら、日々向上していける心理職を目指していきたいと思えます。

(20代女性・公認心理師・臨床歴1年目)

今回のオンライン研修を通して、これから心理職への道を歩むうえでの自分との向き合い方や対人援助職として長く働き続けるために必要なことを学びました。研修相談員としてケース対応をするなかで自分の対応で良いのか悩んだりすることが多いです。

1日目では、初学者ならではの悩みや不安を抱えることは自然なことであり、自分自身を否定しすぎない姿勢の大切さを学びました。また、心理職としてのお金と向き合い方についても、将来を見据えて考える良い機会となりました。

2日目には、1年目の具体的なスケジュールや働くうえで意識すべき点や、現場の声を聞くことができ、1年目を自分がどう過ごすべきなのか見通しを持つきっかけになりました。

3日目では、支援者である前に自分自身を大切にすることの重要性を改めて実感しました。心理職としてのパフォーマンス(P)の向上だけでなく、メンテナンス(M)も積極的に取り組んでいきたいと思えます。

(20代女性・大学院生)