

# リフレーミング研修

～“わかり合えない”を“わかり合えるかも”に変える視点～

湘南精神保健福祉士事務所所長 長見 英知 氏をお迎えして研修会を開催します。

日時

2025年11月22日(土)  
13:30～16:00終了（予定）

場所

金沢区生活支援センター 4階

横浜市金沢区泥亀2-1-7 鈴木ビル4階  
（君ヶ崎交差点 16号通りカラオケ店の上です）

対象

精神疾患を抱える方のご家族

定員

定員なし ※予約は必要ありません

日々、家族として向き合う中で「どうしてこうなるの?」「もっと良い関わり方はないのかな」と感じることはありませんか。

今回の研修では、「リフレーミング（見方を変える）」という心理的な手法を通じて、日常の中にある“困りごと”や“もやもや”を、少し違った角度から見つめ直してみます。

当日は、あおぞら会（金沢区精神障害者家族会）の方々の参加も予定されていますので、家族会を知る機会にもなりますよ。ぜひ、皆さんご参加ください。

