



地域に心の学び場を

NPO 法人横浜上大岡臨床心理センター

2026年度対人援助にかかわる人のための「心を学ぶ講座」

# 気分のゆらぎ

## — 双極症から発達障害まで —

【日 程】 2026年12月2日（水曜日） 19:00～21:00

【講 師】 柏 淳 先生 ハートクリニック横浜院長 精神科医

【受講料】 2,500円

【開催方法】 オンライン（Zoom）＜録画視聴のみも可＞

開催2日後から2週間録画視聴できます

【対 象】 対人援助に関わる方（資格不問）

【申込み方法】 ホームページ <http://kamioookasinri.org> よりお申込みください

【問合せ先】 TEL：045-846-1822 E-Mail：office@kamioookasinri.org



「気分の波」というと双極症をイメージすることが多いかと思いますが、「気分のゆらぎ」は、非定型うつ病、トラウマ、発達障害などさまざまな背景をもつ人にも見られる症状です。

通常、私たちの心の「気分」は一定の範囲内で自己調節されています。ところが、この調整機能がうまく働かないと、些細な刺激で気分が大きく揺れ動き、日常の行動や対人関係に困難が生じることがあります。これらの気分のゆらぎは、その人の対処スキルや性格の問題で起こるわけではありません。

本講座では、精神科臨床の経験豊富な柏淳先生を講師に迎え、「気分のゆらぎ」について様々な背景から整理します。診断名という枠組みにとらわれすぎることなく、目の前の人「気分のゆらぎ」をどう理解し、どう支援していくかを考えます。

タイトル・内容については講師の都合等により変更になる可能性があります  
詳しくはホームページ <http://kamioookasinri.org> をご覧ください

