カウンセリングオフィスSARA市民講座2026

Counseling Office SARA

心の悩みをＡＩにどう相談するか？

―人間による心理支援とＡＩとが共存する可能性とリスク―

Zoomによるオンライン開催

ChatGPTをはじめとする生成AIは、私たちの生活を大きく変えつつあります。今では、仕事や勉強だけでなく、悩みや不安、誰にも言えない気持ちをAIに相談する人も増えています。AIはいつでも話を聴いてくれる身近な存在になり得る一方で、心の悩みをAIに相談することには、どのような可能性や危険性があるのでしょうか。
本講座では、心理療法の専門家であり、SNSカウンセリングや生成AIを用いたカウンセリングの可能性について取り組まれている杉原保史先生をお招きします。AIには何ができるのか、そして人間だからこそできる支援とは何なのか。急速に進化するAIとの付き合い方を、心理療法の視点から一緒に考えます。

2026年12月27日(日)
13：30～16：00

講師
杉原保史 先生
京都大学学生総合支援機構教授

この講座ではこんなことを学べます

- ☑ AIによるチャット・心理相談の現状
- ☑ AIが人の心の支えになる可能性
- ☑ AIに悩みを相談するのリスクや注意点
- ☑ 人間のカウンセラーとAIがどう違うのか

会　場：Zoomによるオンライン開催
参加費：無料
定　員：８０名（先着順）
※後日有料のオンデマンド配信をする予定あり

当日のオンライン参加のお申し込み方法

下記のリンクまたは右のＱＲコードの申込フォームに必要事項を記入・送信後、自動返信のメールにあるクレジットカード決済か銀行口座へ参加費振込をお願いします。振込が確認できましたら、事務局より当日のご案内をお送りします。
https://forms.gle/59bbMEUvKqnwxQyv8

※本講座は神奈川県の「NPO応援寄付」の助成を受けて実施しております

お問い合わせ

NPO法人
カウンセリングオフィSARA
ＴＥＬ　045-982-7830
MAIL　co-office@sara-ch.com
WEB　https://sara-ch.com

当日のスケジュール

１３：１５～１３：３０ Zoomによるログインの受付
１３：３０～１５：２０ 講義 （適宜休憩を挟みます）
１５：３０～１５：５５ 質疑応答
１５：５５～１６：００ SARAからのご案内・アンケートのお願い

講師紹介：杉原保史 先生
京都大学学生総合支援機構教授、学生相談部門長。教育学博士、公認心理師、臨床心理士。日本心理療法統合学会副理事長や全国SNSカウンセリング協議会理事なども務める。特定の学派の枠に縛られず、目の前の相談者に最適な支援を届ける統合的心理療法の探求にエネルギーを注いできた。近年は、LINE等を用いたSNS相談の基盤構築、対話型生成AIを用いたカウンセリングの可能性とリスクといった最先端テクノロジーの応用に取り組む一方、個人の悩みを社会の文脈からも捉え直す「社会正義アプローチ」の普及にも力を入れている。主な著書に『心理療法統合の新たな地平』（創元社）、『SNSカウンセリング入門』（北大路書房）、『社会正義の視点から心理支援を捉え直す』（遠見書房）などがある。

メンタルヘルスオンデマンド講座のご案内

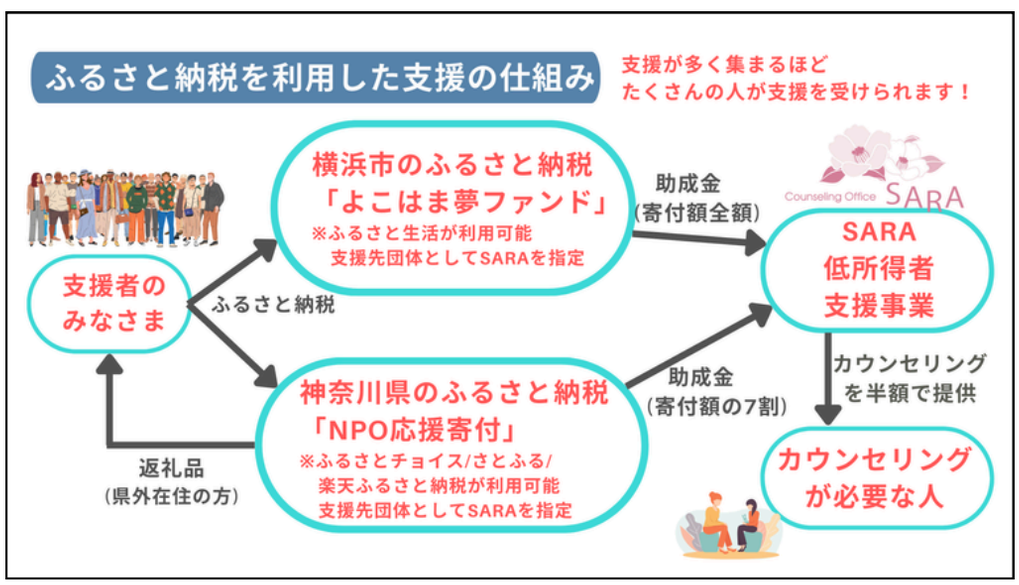
今回の市民講座の内容は後日いつでも視聴が可能なオンデマンド配信(有料)を行う予定です。また過去に開催した市民講座の内容も「メンタルヘルスオンデマンド講座」として配信予定です。どれも最新の動向を踏まえた講座となっており、一般の方に限らず専門家の方からも好評な内容となっております。カウンセリングオフィスＳＡＲＡの「一般向け講座」のページよりサンプル動画や購入手続きについてご案内しております。ぜひご購入ください。

SARA HP
一般向け講座

※動画の収益はカウンセリングを多くの人に届けるための活動に活用されます

カウンセリングオフィスSARAからふるさと納税を利用したご支援のお願い

カウンセリングオフィスＳＡＲＡは「もっと多くの人にカウンセリングを」をモットーに多くの方からご支援をいただきながら、比較的低料金でのカウンセリングを行うことで、メンタルヘルスの問題を抱える方にカウンセリングを提供しています。特にふるさと納税（横浜市の「よこはま夢ファンド」または神奈川県の「NPO応援寄付」）を利用した支援方法が自己負担も少なく、多額の支援が可能なため多くの方にご利用いただいております。みなさまからのご支援賜りますようお願い申し上げます。



ふるさと納税による寄付の方法

代表からのメッセージ動画

HPやSNSなど各種リンク