

アーカイブ視聴「基礎から学ぶ認知行動療法」

■概要

認知行動療法とは、アメリカのアロン・ベック氏がうつ病に対する精神療法として開発したものと、学習理論などを背景にした行動療法が組み合わさってできた精神療法です。現在では、うつ病以外にも、不安障がいや強迫性障がい等、多岐にわたる疾患に有効であると示されています。また、再発予防効果があることも知られています。

認知とは、物事の受け止め方や考え方のことです。行動は、その時々自分が取る動作や振る舞いのことです。私たちは何か出来事が起こった時に、色々と考えたり、何か行動して対処しようとして。そして、様々な気持ちになったり、心臓がドキドキするなど、身体の反応が起きます。これらの認知、行動、感情、身体反応は相互に影響し合います。過去の失敗について考えていると、どんどん落ち込んで、身体が重くなって、何もやる気が出ずに SNS ばかり見ても、そんな経験はありませんか？このように、現在生じている問題を具体化し目に見える形で整理をして、反応パターンを分析していきます。そして、考え方や行動など、変えやすい部分から少しずつ変えていくことで、悪循環から抜け出し、上手な対処法を身に付けていく心理療法です。

本セミナーでは、認知行動療法の概要や理論背景、実施方法について紹介し、実際のワークを通して、「認知」に焦点を当てる認知再構成法、「行動」に焦点を当てる問題解決技法について、体験的な理解を進めていきます。

講師は、病院や私設カウンセリングオフィスで認知行動療法をやる他、産業カウンセラー、スクールカウンセラーとしても認知行動療法を取り入れたカウンセリングを実施しております。また、就労移行支援事業所で集団認知行動療法を実施しておりました。それぞれの領域でどのように取り入れていたか、実施の際の留意点も含めて、ご紹介します。

認知行動療法は、クライアントだけではなく、セラピスト自身のストレスケアにも役立ちます。興味がある方は、ぜひ参加をしてください。

■レジュメの一部

<https://s-office-k.com/wp/wp-content/uploads/2023/03/20230717semi-basic-cbt-resume-image.jpg>

■講師

石上友梨 先生

所属:東京 CBT-YOGA

資格:公認心理師、臨床心理士

経歴:大学・大学院と心理学を学ぶ。心理職公務員として経験を積む中で、身体にもアプローチする方法を取り入れたいと思い、ヨガや瞑想を学ぶため留学。帰国後は、医療機関、教育機関などで発達障害や愛着障害の方を中心に認知行動療法やスキーマ療法等のカウンセリングを行っている。また、マインドフルネスやヨガクラスの開催、書籍の出

版、講演会、アプリの監修など、幅広く活動している。

■収録時間

約 5 時間

■アーカイブ視聴期間

2023 年 7 月 18 日(火)～2023 年 11 月 20 日(月)

■参加費

6,100 円

・振り込み後のキャンセルは可能です。参加費の返金に応じます。

・システムの問題、急用、体調不良などで十分に視聴できない時でも返金します。

・支払い方法は銀行振込とクレジットカード払いがあります。

■アーカイブの視聴方法

参加申し込みをし、振り込みのあった方には視聴方法の具体的な案内をメールいたします。視聴は Vimeo のシステムを使用しています。標準的なパソコン、タブレット、モバイルで視聴可能です。

■参加資格

臨床心理士、公認心理師、医師、心理職、カウンセラー、精神保健福祉士、社会福祉士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、看護師などの資格をもつ対人援助の専門家、大学院生など。認知行動療法や子どもの心理療法に興味を持っていただくと誰でも参加可能です。

■参加方法

参加希望者は以下の申し込みフォームから必要事項を記入して送信してください。

<https://s-office-k.com/professional/seminars/pro-sem-contact>

■臨床心理士更新ポイント

臨床心理士の更新のためのポイントを 2 条(4)の項目(2 ポイント)で申請する予定です。また、アーカイブ視聴でもポイント申請可能です。

■申し込み期日

2023 年 11 月 16 日(木)まで

■主催

(株)心理オフィス K(<https://s-office-k.com>)

■セミナーの詳細

<https://s-office-k.com/professional/seminar/semi-basic-cbt>