

# ～ 第26回セリエ研究会のご案内～

## 認知行動療法とマインドフルネス、 コンパッションの実践

総合心理教育研究所は、ストレス学発生の地であるハンス・セリエ博士のカナダストレス研究所と連携し、メンタルヘルスについて共同研究をしています。同所長アール博士の認可を受け、セリエ博士の名をとってセリエ研究会としました。どなたでもご参加が可能ですので、ぜひご参加ください。

主催 総合心理教育研究所 代表 佐藤隆

2024年3月24日（日） 10時～15時

日時 ※臨床心理士ポイント（2ポイント）で申請予定  
ポイントが必要な方は5hの参加、  
ポイントが不要な方は途中参加、途中退室OKです。

オンライン（ZOOM）

\*ご自身のビデオのON・OFFはご参加の皆様にお任せしております。

方法 \*ディスカッションは設けませんので、ご質問・ご感想のある方のみご発言いただいております。

\*講義の間に休憩時間はございますが、お昼休みは設けておりません。昼食については適宜おとりください。

参加費 5500円（税込）

### 話題提供1

#### 「コンパッションの理論と実践

#### マインドフル・セルフ・コンパッションとコンパッション・フォーカスト・セラピー」 梅田亜友美先生

コンパッションは近年国際的に注目を集めている概念であり、メンタルヘルスを考える上で非常に重要なものです。コンパッションに関する理論はいくつかありますが、今回はクリスティン・ネフとクリストファー・ガーマーの『マインドフル・セルフ・コンパッション』と、ポール・ギルバートの『コンパッション・フォーカスト・セラピー』について、それぞれの概要とよく用いられるエクササイズについてご紹介します。

### 話題提供2

#### 「メンタルヘルス不調者への二次予防的支援に活かす認知行動療法」 田中佑樹先生

労働者の心の健康の保持増進のための支援方法として、認知行動療法が一次予防から三次予防に至るまで広く活用されています。本話題提供においては、とくにメンタルヘルス不調者への二次予防的支援を念頭に置き、問題解決療法、行動活性化療法、アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）などを含む認知行動療法の理論と技法についてご紹介します。

### 話題提供3

#### 「マインドフルネス応用編」 大澤昇先生

ここ10年ほどでマインドフルネスはだいが浸透してきました。しかし、企業研修などでは表面的な理解、技法の紹介にとどまっています。本来マインドフルネスは仏教哲学をベースにしています。

生きるとは何か？死とは何か？何故苦しみが生じるのか？苦しみを減する方法はあるか？

それらへの回答としてマインドフルネス瞑想があります。今回の研修では、技法も含めて哲学的な理解を深めていきます。

#### ワーク内容

- ・マインドフルネス基本瞑想ワーク
- ・得意なチャンネル別マインドフルネス瞑想ワーク
- ・身体を利用するマインドフルネス瞑想ワーク
- ・うつ再発予防にエビデンスのあるマインドフルネス認知療法ワーク
- ・GETでなくGIVEの慈悲マインドフルネス瞑想ワーク

## ◆講師プロフィール

### 梅田亜友美 先生

臨床心理士  
公認心理師

早稲田大学大学院人間科学研究科  
修了（博士（人間科学））。

これまでに、個人カウンセリング  
や集団療法、心理検査、こころの  
健康教育などに携わる。現在、東  
北大学大学院教育学研究科助教、  
金城学院大学非常勤講師を務める。

精神疾患を予防し、より良く生き  
ていくためには何ができるか、認  
知心理学や感情心理学の知見を応  
用しながら研究しており、特に認  
知行動療法、マインドフルネス、  
セルフ・コンパッションを専門と  
している。

### 田中佑樹 先生

臨床心理士  
公認心理師

早稲田大学大学院人間科学研究科  
修了（博士（人間科学））。

これまでに、医療機関や私設カウ  
ンセリングオフィスにおいて、認  
知行動療法に基づく心理的支援の  
実施に携わる。現在、和洋女子大  
学人文学部心理学科助教、立教大  
学大学院現代心理学研究科兼任講  
師を務める。

また、認知行動療法を基盤にア  
ディクションに対する支援やスト  
レスマネジメントプログラムの研  
究に取り組んでいる。

### 大澤昇 先生

臨床心理士  
シニア産業カウンセラー

早稲田大学第一政治経済学部、目  
白大学大学院心理学研究科修了後、  
相談室悠ネットワーク代表、キャ  
ノン、電機連合、東京工業高等専  
門学校、東京都立工業高等専門学  
校、健生会クリニック等のカウ  
ンセラーを務める。

また、グロービス経営大学院、産  
業カウンセラー養成講座、入間看  
護専門学校、山野美容芸術短期大  
学、淑徳大学等で講師として活動  
している。

学会や研修会を通じて、メンタル  
ヘルス、リラクゼーション、ア  
サーショントレーニングの指導に  
も力を入れている。

## ご参加をご希望の方はこちら

### 参加お申込

下記のお申込フォームにご記入ください。その後、弊社  
からメールで入金案内をご連絡いたします。  
入金確認をもってお申込み完了とします。

### お申込フォーム

<https://forms.gle/PdSukj2xdQ7Gj61C8>

申込期日：2024年3月20日（水）まで

お問い合わせ先

株式会社 総合心理教育研究所

〒102-0084  
東京都千代田区二番町1-2-622

TEL: 03-3261-6688 FAX: 03-3261-2566

MAIL: rxp04621@nifty.com

お気軽にお問い合わせください！