

第8回 こころのエクササイズ研修

～ 認知療法・認知行動療法の基礎を学ぶ ～

認知行動療法とは…

認知行動療法とは、「考え方のクセ」や「ものごとの捉え方」といった自分の認知のパターンを知り、より柔軟性のあるものに変化させていくことで、抑うつ感や不安感の改善を図ることを目的とした心理療法です。



こころのエクササイズを行い、生き生きとした生活を送るコツを学びましょう。

震災後のストレス対処にも役立つかもしれません。

演習を交えて
楽しく学べます！



一緒にストレスの対処方法を学びましょう

【対象】 18～79歳の一般市民

(※ 精神科で治療中の方は治療への影響を考えてご遠慮頂いております。)

【日程】

《事前説明会》

平成28年1月12日(火)

「コミュニケーション研修」

この日にグループA・Bが決まります。

(グループのA・Bは選ばれません)

《グループA》 全4回

1月26日(火) 2月2日(火)

2月9日(火) 2月16日(火)

《グループB》 全4回

2月23日(火) 3月1日(火)

3月8日(火) 3月15日(火)

(※ 説明会を含め、全プログラムの受講をお願いします。)

【時間】 13時30分～15時00分

【会場】 仙台駅前『HUMOS5(ヒューモスファイブ)』

8階 貸会議室(大)

(裏面の地図をご参照ください)

【参加費】 無料

【定員】 40名(各グループ20名)(要申込)

【申込方法】 締め切り 平成28年1月7日(木)

電話またはメールにて、氏名、年齢、性別をご記入の上お申込み下さい。

《電話》 022-717-8059

《メール》 kokoeku@gmail.com

【研修内容】

この研修は、こころの専門家によって、認知行動療法の基本を学び、いろいろな演習を交えて楽しみながら体験していただく研修です。(※ 以下の研修名、内容は変更となる場合があります。)

	月日	研修名	内容
事前 説明会	1月12日(火)	コミュニケーションスキル アップ	家族や友人など身近な人たちの話がきちんと聴けていますか？上手なお話の聴き方について学びます。
①	A: 1月26日(火) B: 2月23日(火)	認知行動療法の基礎を 学ぼう	「こころのクセテスト」や「よいところ探し」などの演習を行い、楽しみながら認知行動療法の基礎を学びます。
②	A: 2月2日(火) B: 3月1日(火)	自分の気持ちや考えをう まく伝えるコツ	自分の気持ちや考えがうまく伝わらずに悩むことはありませんか？伝え方のコツを学び、演習します。
③	A: 2月9日(火) B: 3月8日(火)	目からウロコ！ 発想転換のコツ①	落ち込んだり不安になると、嫌な考えばかり頭に浮かんでしまうことがあります。考え方のバランスを取りこころを軽くする方法を学びます。
④	A: 2月16日(火) B: 3月15日(火)	目からウロコ！ 発想転換のコツ②	第3回に引き続いて、考え方のバランスを取りこころを軽くする方法を学びます。また、これまでの復習を行います。

【本研修について】

この研修は「被災地域における認知行動療法に基づくアプローチによる一般市民向け研修プログラムの有効性を検討する介入研究」(東北大学医学系研究科倫理委員会承認)の一部としても行われます。研修の前後に簡単なアンケートや質問票での回答へのご協力をお願いしております。また、グループ分けや日程の面でご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

東北大学大学院医学系研究科 精神神経学分野 上田 一気

住所: 〒980-8574 宮城県仙台市青葉区星陵1-1 東北大学医学部3号館7階

電話/FAX: 022-717-8059

会場地図



JR仙台駅ペディストリアンデッキから直結

『HUMOS5(ヒューモスファイブ)』 8階 貸会議室(大)

※ 駐車場の用意などはございません。公共の交通機関などを利用してご来場いただきますようお願いいたします。

主催: 東北大学大学院医学系研究科 予防精神医学寄附講座 / みやぎ心のケアセンター

共催: 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター

後援: 仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)