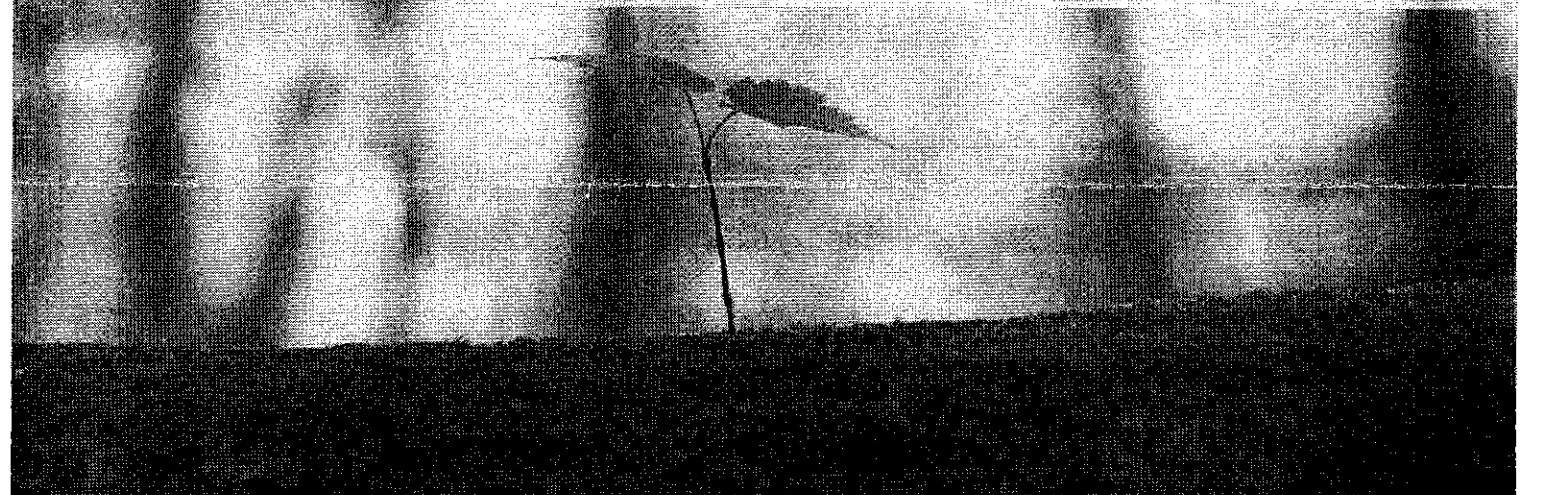


第10回 こころのエクササイズ研修

～ 自分の気持ちや考えをうまく伝えるコミュニケーション術 ～

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



イライラしてしまう

うまく伝わらなくて
ストレスを感じる

みんな私のことを
理解してくれない

我慢してばかり
でつらい

一緒にコミュニケーションスキルを学びましょう

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！

【対象】 18～79歳の一般市民の方

※ 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】 平成29年2月7日(火)

【時間】 13時00分～16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)
(場所は裏面の地図をご参照ください)

【定員】 40名(要申込)

【申込方法】

締め切り 平成29年1月31日(火)

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

【参加費】 無料

【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。

(※ 以下の内容は変更となる場合があります)

テーマ	内容
認知行動療法とは？	認知行動療法とはどのようなものなのでしょうか？人付き合いの中で起こる身近なトラブルを例にしながら、具体的に解説します。
相手との関係づくりのコツ	より良いコミュニケーションは、相手との関係づくりから始まります。共感や支持などの聞き方のコツを学び、演習します。
自分の気持ちや考えを伝えるコツ	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(アサーション)のコツを学び、演習します。

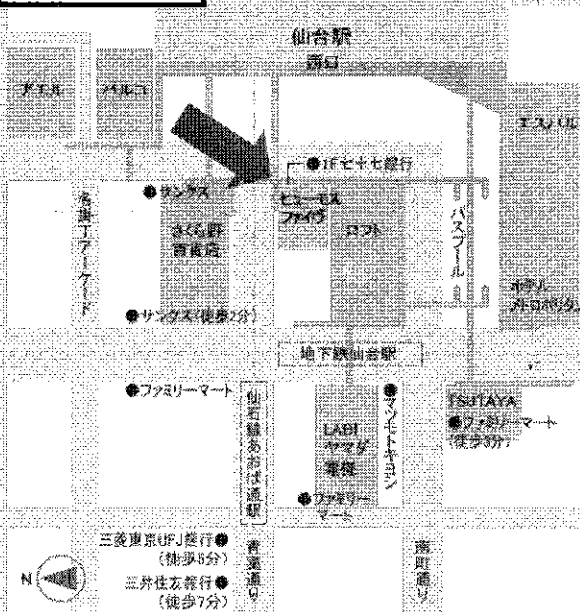
【お問い合わせ先】

東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座 担当:東海林・臼倉

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仙台駅西口のペディストリアンデッキから直結エレベーターで8階まで上がり、右手奥が研修会場



この緑色のビル8階です

※ 駐車場の用意などはごさいません。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

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/みやぎ心のケアセンター

後援: 仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぼーと仙台)