2023年度会員研修案内

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

傷ついた心を癒す認知行動療法

～人間関係でのつまずきからの立ち直り～

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

（　講師　：　本谷　亮　先生　）

【研修のねらい】

　職場や日常生活をはじめとするさまざまな場面において、人間関係がうまくいかないことに悩み、心身へ不調をきたす方は少なくありません。また、人間関係でのつまずきの経験がその後の社会生活に大きく影響し、立ち直ることが難しくなり、結果として孤立感を深めてしまうこともしばしば見受けられます。

　本講義では、良好な人間関係を構築するためのポイント、人間関係に振り回されない心をもつための工夫、そしてつまずき経験や孤立感を回復させるためのヒントについて、認知行動療法の発想を用いて、解説していきます。

　参加者同士でディスカッションしていただく時間、簡単なエクササイズやワークに取り組む時間も設け、体験的に理解を深めていただく予定です。

【研修の内容】

１．人間関係の基本と構築のポイント

　　・ミスコミュニケーションの予防

　　・自己主張（アサーティブネス）の重要性

２．人間関係に振り回されない心をもつための工夫

　　・捉え方や対処のコツ

　　・マインドフルネス

　　・ＡＣＴ（アクセプタンス＆コミットメント・セラピー）

３．つまずき経験や孤立感を回復させるためのヒント

　◆研修日時：2024年1月20日（土）　13:30～16:30　（3時間）

　　　　　　　※申込締切日：1月6日（土）

◆研修会場：zoomを利用したオンライン研修

◆受講料　：会員3,300円（税込）　　非会員4,950円（税込）

　◆定　員　：30名（先着順、定員になり次第締め切ります）　＜最少催行人数10名＞

◆資格登録更新研修該当

【本谷　亮（もとやりょう）先生　北海道医療大学心理科学部准教授】プロフィール

北海道医療大学心理科学部卒業。同大学院心理科学研究科修士課程、博士課程修了。臨床心理学博士。

日本学術振興会特別研究員、福島県立医科大学医療人育成・支援センター／医学部神経精神医学講座助教を経て、2016年より現職。

前任では、日立オートモーティブシステムズ株式会社福島事業所非常勤心理相談員、福島県職員研修講師、自殺予防ゲートキーパー講師などを担当。

専門は、認知行動療法、心身症、災害支援。資格： 臨床心理士、認定行動療法士、公認心理師