

第12回 こころのエクササイズ研修

支援業務に活かす 認知行動的スキル「問題解決法」

ご参加お待ちしております！

【対象】

精神保健・福祉分野で
支援業務をしている方

認知行動療法とは、ストレスを感じた時の認知や行動に働きかけて問題解決能力を高める目的で開発された心理療法です。問題解決法は、認知行動療法の技法のひとつで、日常のストレスや問題に対する有効な解決策を考え出すためのテクニックです。



一緒に問題解決のスキルを学びましょう

支援業務で使えるだけでなく、自身のメンタルケアにも活用できる知識を身につけましょう。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】 精神保健・福祉分野の支援者

※ 精神保健・福祉等に関する仕事をしている方で、支援スキルの向上や認知行動療法に関する知識の学習を目指す方が対象です。

※ 精神科で治療中の方は治療への影響を考慮してご遠慮頂いております。

【日程】 平成 30年 2月 6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←)

【参加費】 無料

【定員】 40名(要申込)

【申込方法】

締め切り 平成 30年 1月 23日(火)

電話またはメールにて、氏名、年齢、性別、勤務先・職種をご記入の上、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？ 身近な日常場面を例にしながら、具体的に解説します。
問題解決法を体験しましょう	問題解決法の全体像と各ステップを解説します。自分の周りの身近な問題を取り上げて、問題解決のコツを学び、演習します。
ソクラテス式質問を使ってみましょう	相手の考えや気持ちを引き出すために有効な声かけのテクニックをソクラテス式質問法と言います。問題解決法でも用いられるこのテクニックのコツを学び、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



※ 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

共催: 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(はあとぽーと仙台)