

講座番号

29

自分でできる認知行動療法 —ストレス軽減のために



オンライン 実践講座

講座 ID : 23529

令和6年1月20日(土)～令和6年2月3日(土) (計2日間5.5時間)

〈講座概要〉

認知行動療法は、うつ病や不安症（パニック症や社交不安症等を含む）といった様々な精神障害に対して科学的に有効性がみとめられている心理療法の一つです。治療だけではなく予防的に用いることもでき、健康な方のストレス（抑うつや不安、イライラ）を軽減するうえでも有効です。

本講座では、日々のストレス軽減に向けて、ご自身でできる認知行動療法の技法について実践ワークを通して身に着けることを目指します。

※本講座は予防をテーマとしており、治療に代わるものではありません。

◆募集定員	30名程度
◆受講対象者	高校生，大学生，一般
◆受講料	6,300円
◆申込期限	1月5日（金）17:00
◆実施場所	Zoom
◆特記事項	(参考図書) 心が晴れるノート（大野裕著） ISBN-10：442211283X，1,320円 参考図書のため購入必須ではありません

〈講座内容〉

回数	期日	時間	題目	講師氏名	所属・職名
1	1月20日(土)	13:00～14:30	・認知行動療法とは ・認知・感情／気分を区別する	袴田 優子	医学部・教授
2		14:40～16:10	・認知を整える： バランスの取れた物事の見方を見つける		
3	2月3日(土)	13:00～14:30	・行動を整える： 困っている問題の解決に取り組む		
4		14:40～15:40	・まとめ・フリーディスカッション		

〈県民カレッジ単位〉

5単位