

「面接場面での認知行動療法活用ポイント」

◆日時：2022年9月11日（日）14時～17時15分

◆講師：神戸心理療法センター 代表

高井 祐子 先生

◆開催方法：ZOOMによる開催

*申し込み受付者に、後日、ミーティングID、パスワードを送付します。単位が必要な方は、終了後簡単な受講報告の提出をお願いします。

◆受講料：会員2,000円、一般3,000円

「人それぞれ」というように、人にはそれぞれ考え方の癖・とらえ方の癖があります。そのために同じ出来事に出会ってもでも結果はかなり変わってきます。働く人とのカウンセリングの場面で、私たちが会える人の中には、この「とらえ方」が原因で生きづらさを感じておられる方もおられます。

こうした生きづらさに対応する目的で「認知行動療法」が活用されます。この療法が相談現場でもっと的確に活用できれば、来談者の生きづらさの解消に繋がり、労働者のストレス対策、メンタルヘルスの向上になるのではないのでしょうか。今回は、認知行動療法の観点から労働者のメンタルヘルス向上に資する研修を企画しました。是非、皆様の参加をお待ちしています。

～講師からのメッセージ～

わたしたちは、相談者の生きづらさに突き当たることがあります。この生きづらさがどこからくるのか検証し、自身で気持ちを落ち落かせることを認知行動療法は目指します。

認知行動療法（CBT）は「認知」に働きかけて気持ちを楽にする心理療法の一つです。人には、考え方や物事のとらえ方にパターンやクセがあります。この思考パターンに焦点を当て、「考え方が変われば、感情や行動が変わる」というアプローチについて皆さんと辿りたいと思います。

～講師プロフィール～

現 神戸心理療法センター代表、総やかフルネス主宰。

主に、認知行動療法、マインドフルネスを用いて完全予約制にて個人心理療法、またグループセッションにて、5か月実践プログラムを行う。

公認心理師、臨床心理士。アンガーマネジメントファシリテーター。

著書：・「認知行動療法で『なりたい自分』になるスッキリマインドのためのセルフケアワーク」

2021年 創元社

・「自分の感情の整えかた・切り替えかたモヤモヤがスッキリ！に変わるセルフケア85」

2022年 大和出版