

第19回

日本認知療法・認知行動療法学会

市民公開講座 心を元気にする認知行動療法のエッセンス

日時

2019年8月31日(土) 14:00~15:00

参加無料
事前申込不要

開催
場所

国際医療福祉大学
東京赤坂キャンパス 1F 講堂
〒107-8402 東京都港区赤坂4-1-26

会長

岡田佳詠

(国際医療福祉大学 成田看護学部)

演者

大野裕

(大野研究所)

「こころを元気にする認知行動療法のエッセンス」

大野研究所 大野裕



認知行動療法は、私たちが日常意識しないで行っている効果的なストレス対処法をわかりやすくまとめて、誰でも使えるようにしたアプローチです。逆に言えば、認知行動療法のスキルを身につければ、いろいろなストレス状況に対処できるだけでなく、そこからさらに進んでいくこころの力を使うことができるようになります。今回の市民公開講座では、ストレスを感じて気持ちが動揺したときに自分を取り戻し、自分が期待する現実に近づくための認知行動療法の4つの基本ステップについて紹介したいと考えています。

第1ステップ

気持ちや
身体の変調に気づく

step1

第3ステップ

思い込みから
自由になる

step3

4つの基本ステップ

第2ステップ

ひと息入れて
自分を取り戻す

step2

第4ステップ

期待する現実に
近づくために
工夫する

step4



当日は、これらのステップについて、さらに詳しく説明することにします。

<http://jact2019.umin.jp/>