

## 認知行動療法の基礎知識と導入・実践 研修会

病院・地域生活(退院促進) 支援・就労支援 及び 援助・看護に必要な認知行動療法の基礎知識を学ぶ

### 1 開講目的

認知療法・認知行動療法とは、人間の気分や行動が認知のあり方(ものの考え方や受け取り方)の影響を受けることから認知の偏りを修正し、問題解決を手助けすることによって精神疾患を治療することを目的とした構造化された精神療法です。

認知療法・認知行動療法は、うつ病をはじめ、不安障害やストレス関連障害、摂食障害、パーソナリティ障害、統合失調症などの精神疾患に対する治療効果と再発予防効果を裏づける優秀なエビデンスが多く報告されてきたことから、欧米を中心に世界的に広く使用されるようになりました。また、精神疾患以外でも、日常のストレス対処、夫婦問題、司法や教育場面の問題などその適用範囲は広がりを見せています。

認知療法・認知行動療法は、情報処理モデルないしは認知モデルを基盤にした治療法です。つまり、私たちは、自分が置かれている状況を絶えず主観的に判断し続けているのですが、通常は半ば自動的に、そして、適応的に行われています。

しかし、強いストレスを受けるなど特別な状況下ではその判断に偏りが生じ、非適応的な反応を示すようになってきます。その結果、抑うつ感や不安感が強まり、非適応的な行動が引き起こされ、さらに認知の歪みが強くなるという悪循環が生じることになります。

認知療法・認知行動療法では、「自動思考」と呼ばれる、様々な状況でその時々自動的に沸き起こってくる思考やイメージに焦点を当てて治療を進めていきます。

認知療法・認知行動療法の流れは、①患者を一人の人間として理解し、患者が直面している問題点を洗い出して治療・支援方針を立てる。②自動思考に焦点を当て認知の歪みを修正する。③より心の奥底にあるスキーマに焦点を当てる。④治療終結となります。

認知療法・認知行動療法の有効性、実践の必要性も認められ、援助者・看護者として、その知識の修得は必須であり、認知療法・認知行動療法の各技法を身に付ける事で、効果的な処遇や質の高い看護(ケア)、最善の利益(援助)を患者・当事者に提供する事も可能となるでしょう。

そこで、みらい福祉では、実践及び指導経験豊富な公認心理師国家資格を保有する講師を招き「最新 認知行動療法の基礎知識と導入実践 ～病院・地域生活(退院促進) 支援・就労支援 及び 援助・看護に必要な認知行動療法の基礎知識を学ぶ～」講習会を開催致します。

認知療法・認知行動療法を行うためのエッセンスやヒントを演習体験型のグループワークを通じて、また、講義では、「科学的根拠に基づく認知療法・認知行動療法」について学んで参ります。

### 2 講習課程(講義と体験型の演習が中心になります)

- [1] 認知療法・認知行動療法の基礎理論
- [2] 認知療法・認知行動療法の基本モデルとその理解 ～学習理論と行動変容諸技法を中心に～
- [3] 認知療法・認知行動療法の導入方法と実践の流れ
- [4] 階層的な認知のモデル「自動思考」と深いレベルの認知について 認知的概念化とは
- [5] 認知療法・認知行動療法の基本原則と基本スキル ～ 行動的技法・認知的技法と面接技法 ～
- [6] 認知療法・認知行動療法の認知的・機能分析的アセスメントと心理教育
- [7] 認知療法・認知行動療法における治療目標・支援目標の設定と設定方法
- [8] 認知療法・認知行動療法における標準的構造化セッション
- [9] 認知療法・認知行動療法において治療目標・支援目標を達成するための技法の選択と実践方法
- [10] 質疑応答

- ### 3 受講手続: 講習受講の受付は、申込用紙に必要事項(天候等により、急遽、研修会を延期する事もある為、緊急連絡先のご記入もお願い致します)をご記入の上、FAX・郵送・サイトにてお申込みください。 「受講票(受講案内) 会場案内図」をお送りします。受講案内に沿って、お手続きをお願いします。 受講費用 18,000円(テキスト 資料代等を含みます)

～「対人援助に活かす」認知行動療法の基礎知識の修得 演習中心の実践的講習会～

## 認知行動療法の基礎知識と導入・実践 研修会

病院・地域生活（退院促進）支援・就労支援 及び 援助・看護に必要な認知行動療法の基礎知識を学ぶ

4 開催地区・会場・講習期間（2日間 10時間コース）会場は各地区とも、公共の会議室を予定しています。受講票にてご案内致します

<b>【東京地区】</b> 令和8年6月20日（土）13:00～17:00 令和8年6月21日（日）9:00～16:00	<b>【大阪地区】</b> 令和8年9月26日（土）13:00～17:00 令和8年9月27日（日）9:00～16:00	<b>【大阪地区】</b> 令和9年6月26日（土）13:00～17:00 令和9年6月27日（日）9:00～16:00
<b>【名古屋地区】</b> 令和9年9月25日（土）13:00～17:00 令和9年9月26日（日）9:00～16:00	<b>【東京地区】</b> 令和9年10月30日（土）13:00～17:00 令和9年10月31日（日）9:00～16:00	ご受講のお申し込みは、 開催直前まで可能です

講師：未定（公認心理師国家資格 臨床心理士資格を保有する講師を予定しています）

お申し込み後、2週間以上ご受講案内が届かない場合、090-2779-1591まで、お問い合わせをお願いします

施設名：

TEL

所在地：〒

FAX

とりまとめ代表者名：

【受講票送付ご希望先 / 施設・個人】

お申し込み人数に制限はありません。4名様以上でのお申し込みの際はお申し込み用紙を複数枚にてFAX・郵送をお願いします

氏名（フリガナ）	自宅住所	緊急時電話番号	勤務先名	勤務先住所電話番号	受講希望地区
〒				〒	
緊急連絡先（携帯電話）：					
〒				〒	
緊急連絡先（携帯電話）：					
〒				〒	
緊急連絡先（携帯電話）：					

5 お問い合わせ、お申し込み先 [お申し込みは 郵送・FAX(052-701-0776)・サイトにてお願い致します]

〒465-0068 名古屋市名東区牧の里3-102-407（奥先） / 担当 奥先（言語聴覚士・精神保健福祉士・社会福祉士・公認心理師）

講習会直通TEL:0902(779)1591 [企画担当:奥先] / お申し込みFAX:052(701)0776

みらい福祉 講習会 事務局（みらい社会福祉士・精神保健福祉士 事務所）

ご記入内容に従って受講案内を発送致しますので、ご住所・お名前等の必要事項は楷書でご記入下さい。

また、複数の日程で開講する地区がありますので、ご受講希望日まで必ずご記入下さい。

法令に基づく開示請求があった場合を除き、当法人が受講者の承諾なしにその個人情報を第三者に開示、提供することはありません。

