

# 認知行動療法

\*みなし更新研修対象講座



**本研修では、認知行動療法を効果的に実践するための対話の技術や面接スキルを学びます。**

認知行動療法は、「客観的で正しい理解」ではなく、私たち一人ひとりが気持ちよく生活するのに役立つ考え方や習慣を見つけたり、それを肌になじませる方法です。

★こんなところで活用されています★

うつ・ストレス対策

子育て支援

怒りのコントロール

★過去の受講者の声★

- ◎「CLの今はどう？を聴いていくことが大切」「面接は生モノ」の言葉が印象的だった
- ◎重要目標だけでなく関係性もスモールステップで！は目からウロコでした
- ◎感情や思考の理解とつきあい方のヒントをもらいました



開催日時

2020年11月7日(土) 9:30-16:30

会場

JA長野県ビル 長野市大字南長野北石堂町1177番地3

受講料(税込)

会員:8,800円(5P記録) 一般:11,000円

定員

25名 \* 先着順/定員になり次第締め切らせていただきます。

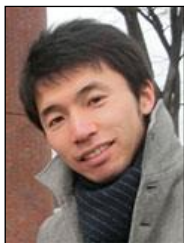
申込み締切

10月22日(木)まで

【講師紹介】

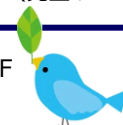
高橋 史 (たかはし ふみと) 氏

信州大学学術研究院教育学系 准教授



専門行動療法士(登録番号:47) 臨床心理士(資格登録番号:17638) 博士(人間科学)

心療内科クリニックにて勤務し、うつ病、強迫症、摂食障害、社交不安症、全般不安症といった精神疾患を抱えながら子育てをしている大人や、うつ・不安・怒りといった気分の問題で困っている子どもを、認知行動療法によってサポートしてきた。また、応用行動分析を主な手法として、幼児～中学生の行動問題の解消や発達障害対応、周囲の大人へのサポートを行ってきた。現在は、信州大学心理教育相談室にて、相談業務にあっている。臨床相談業務だけでなく、研究者として、「子育て支援のための認知行動療法」について積極的に研究を進めており、アメリカやカナダなど諸外国にも活動の場を広げている。(先生のHP <http://ftakalab.jp/>)



問い合わせ先 〒380-0836 長野市南県町1041-3 新建新聞第3ビル3F

(一社)日本産業カウンセラー協会 上信越支部 長野事務所

mail: nagano@jaico-jse.jp TEL: 026-237-2010 FAX: 026-217-0464



# 上信越支部 研修/講座申込書

申込日	月 日	振込予定日	月 日
講座名	認知行動療法		
申込区分	<input type="checkbox"/> 会員 No. ( )		<input type="checkbox"/> 非会員
フリガナ			
氏名			
自宅住所	〒		
連絡先 (日中の連絡先をご記入願います)	TEL :	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 会社 <input type="checkbox"/> 携帯	
	メールアドレス :	<input type="checkbox"/> パソコン <input type="checkbox"/> 携帯	
連絡欄	・受講者と振込み名義人が異なる場合は、その旨ご記入ください。		

## 【申込み方法】

- 1) 申込書をご記入のうえ、長野事務所へFAXしてください。FAX : 026-217-0464  
上信越支部ホームページからもお申込みいただけます。 >>> <http://www.jaico-jse.jp/>

\*ご注意\* お申込み後、記載または登録されたアドレスへ、メールで確定通知等のご連絡をさせていただきます。  
ドメイン (@jaico-jse.jp) の受信拒否解除の設定をお願いします。また、迷惑メールフォルダもご確認ください。

- 2) お申込み後、7日以内に受講料を下記口座にお振込みください。(振込み手数料はご負担ください)  
入金確認後、受講確定となりますので、お早めにお振込みください。

<振込先> **八十二銀行県庁内支店 普通預金 No.628566**  
**(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部 長野事務所**

## 《会場のご案内》 JA長野県ビル 長野市大字南長野北石堂町1177番地3



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、安全に配慮しながら研修を実施しています。消毒、換気、身体的距離の確保、検温、マスク着用を徹底します。

### 【キャンセル・中止について】

\* 最少開催人数に満たない場合、あるいは開催者側の都合により中止となる場合は、ご連絡いたします。なお、この場合、受講料につきましては、全額を返金いたします。(振込手数料支部負担)

\* 自己都合によるキャンセルは、講座開講日の10営業日前の事務所受付時間内であれば、受講料より振込手数料を控除して返金いたします。なお、それ以降は一旦お振込みいただいた受講料のご返金はいたしませんのでご了承ください。

\* 開催当日あるいは直前に、災害等により緊急やむを得ず開催を中止とする場合には、連絡が間に合わない場合もございます。会場にお越しいただいても、交通費等の負担は免責とさせていただきます。

\* ご記入いただいた個人情報、お申込み受付後のご連絡や当協会主催の各種事業をご案内するために利用させていただきます。



**FAX : 026-217-0464**