

## 7) 認知行動療法入門

～自分の考え方や行動パターンと向き合う心理学～



## 講座内容

自分の考え方や行動パターン次第で、毎日の気分は変わります。この理解にもとづき、考え方のクセに気づいて修正したり、行動パターンを分析して新しいパターンを取り入れたりすることで、より自分らしい人生を切り開く、これが認知行動療法とよばれる心理療法のひとつです。認知行動療法を習得し、自分の心の健康を高めるために使えることを目指します。

## 講座情報

講師	開催期間	受講対象者 定員	受講料	応募期限
中島 美鈴 九州大学 人間環境学研究院	5月7日～6月25日 毎週金曜日（5/14をのぞく） 14:00-15:00	一般 16名	一般 5,600円 （全7回分）	4月22日 （木）必着

講座責任者：西南コミュニティーセンター長 石森 久広

## 講師紹介

臨床心理士（専門：認知行動療法）。現在は九州大学人間環境学研究院にて大人の発達障害、集団認知行動療法、職場のメンタルヘルス、司法・矯正領域の仕事に携わる。

## 必要な教材

テキスト「私らしさよ、こんにちは—5日間の新しい集団認知行動療法ワークブック 自尊心をとりもどすためのプログラム」  
著者：中島 美鈴 出版社：星和書店 価格：880円（税込み）

※テキストは各自でご購入ください。（受講料にテキスト代は含まれておりません。）

## 講座形式

オンライン形式（Zoom）※参加方法については「受講にあたってのご案内」をご確認ください。

## コースのスケジュール

	開催日	内容・講義テーマ	
	4月30日（金）から	オリエンテーション（動画配信）	社会連携課
1	5月7日（金）	なりたい自分を明確にしよう	九州大学 人間環境学研究院 中島 美鈴
2	5月21日（金）	自分を大切にできない考え方	
3	5月28日（金）	自分を大切にできないのはなぜ？	
4	6月4日（金）	悪循環から抜け出すには	
5	6月11日（金）	自分を受け入れる	
6	6月18日（金）	いざ！変身！	
7	6月25日（金）	あなたの背中をあと一歩押す	