

オンラインセミナー「マインドフルネス認知療法の理論と実際」

■概要

マインドフルネス認知療法 (Mindfulness-based Cognitive Therapy: MBCT)とは、認知行動療法における第三世代の技法の一つとして位置づけられ、うつ病の再発予防をはじめ、様々な身心の健康問題に対する有効性が報告されているプログラムです。

従来の認知行動療法で重視されてきた、個人の内的な「変化」を目的とするものではなく、今ここで生じた体験に評価したり判断せず、ありのまま観察する:受容することで、適切に体験と係わることが出来るようになることを目指すものです。

マインドフルネス認知療法は、認知療法に基づく心理教育と、瞑想やヨガなどのワークの実践から構成されている8週間のプログラムですが、主にグループセラピーの形式で行われ、参加者間の体験の共有や洞察を深める支援者のかかわり方も重要となります。

本セミナーでは、マインドフルネス認知療法の概要や理論背景、実施の留意点について紹介するとともに、実際のワークの実践を通して、マインドフルネスを指導する際に重要な、体験的な理解の促進も図ります。

■本セミナーで学べること

- ・マインドフルネスの基礎知識
- ・マインドフルネスの応用的知識
- ・マインドフルネスの体験的理解
- ・マインドフルネスの実施方法
- ・マインドフルネスのその他のトピック
等々

■講師

雨宮怜 先生(筑波大学、臨床心理士、公認心理師)

■日時

ライブ配信:2022年2月11日(金・祝) 10:00~16:00(休憩1時間)

アーカイブ視聴:2022年2月12日(土)~2022年3月20日(日)

■オンライン開催

Zoom をもちいたオンラインセミナーとなります。必要なものはパソコンもしくはスマートフォン、タブレット等です。

スマートフォンとタブレットの場合にはあらかじめアプリをインストールしておく必要があります。ダウンロードは以下のアドレスから可能です。

参加方法は非常に簡単で、事前にこちらから送る URL ア

ドレスをクリックすれば、セミナーに入室することができます。

<https://zoom.us/download>

■アーカイブ視聴

セミナーの様子は録画します。回線状況などで部分的にセミナーを見ることができなかった方や、ご都合でお休みされた方は後日にアーカイブで視聴することができます。アーカイブを視聴できる人はセミナーに参加申し込みされた方に限ります。

アーカイブ視聴のみのお申し込みも可能です。

視聴方法はセミナーに申し込みされた方に、セミナー終了後に案内いたします。

■参加費

8,100円

・振り込み後のキャンセルは可能です。参加費の返金に応じます。

・システムの問題、急用、体調不良などで当日十分に視聴できない時でも返金します。

■参加資格

臨床心理士、公認心理師、医師、精神保健福祉士、社会福祉士、介護福祉士、言語聴覚士、作業療法士、理学療法士、キャリアコンサルタント、看護師、教師、保育士、臨床心理士養成大学院の院生など。マインドフルネスに興味のある方ならどなたでも参加可能です。

■問い合わせ・申し込み

参加希望者は以下の申し込みフォームから必要事項を記入して送信してください。

<https://s-office-k.com/professional/seminar/contact>

■臨床心理士更新ポイント

臨床心理士の更新のためのポイントを2条(4)の項目で申請する予定です。

■申し込み期日

ライブ配信に参加の方:2022年2月9日(水)まで

アーカイブ視聴を希望の方:2022年3月17日(木)まで

■主催

心理オフィス K(<https://s-office-k.com>)

■セミナーの詳細

<https://s-office-k.com/news/archives/11633>