

アーカイブ視聴「アクセプタンス&コミットメント・セラピー入門講座」

■概要

アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT：アクト）は、近年大きな注目を集めている「マインドフルネス」を治療プロセスの中に取り入れており、第3世代の認知行動療法とも呼ばれています。

認知行動療法（CBT）と聞いて、多くの方がイメージされるのは、おそらく第2世代のCBTだと思います。第2世代のCBTでは、うつ病や不安症などの疾患モデルに基づいて、認知や行動パターンの偏りを修正することで、症状の軽減を図ります。

一方、ACTでは、症状の軽減ではなく、人が生きるうえで避けられない不可避の苦しみを抱えながら（アクセプタンス）、その人が望む人生を生きること（コミットメント）を支援します。

同じCBT系ですが、アプローチの仕方は大きく異なっているため、それらを理解したうえで実践する必要があります。

本セミナーでは、ACTの入門講座として、ACTの基礎理論や、実践において重要なポイントについて解説していきます。ACTのアプローチは他学派と重なる部分もあるため、学派を超えて、役立つものがあると思います。ACTやCBTに馴染みのない方にもご興味を持っていただけたら幸いです。

■本セミナーで学べること

- ・アクセプタンス&コミットメント・セラピーの基本となる考え方
- ・アクセプタンス&コミットメント・セラピーにおける治療関係
- ・アクセプタンス&コミットメント・セラピーの実践

■講師

齋藤順一 先生

所属：広島大学精神神経医科学、認知行動カウンセリングルームりんどう

資格：臨床心理士、公認心理師

仁田雄介 先生

所属：認知行動カウンセリングルームりんどう、千葉大学子どもこころの発達教育研究センター

資格：臨床心理士、公認心理師

北原万莉 先生

所属：認知行動カウンセリングルームりんどう

資格：臨床心理士、公認心理師

■収録時間

約3時間

■アーカイブの視聴方法

参加申し込みをし、振り込みのあった方には視聴方法の具体的な案内をメールいたします。視聴はVimeoのシステムを使用しています。標準的なパソコン、タブレット、モバイルで、以下のブラウザを使用すれば問題なく視聴可能です。

Chrome 30 以降

Firefox 27 以降

Internet Explorer 11

Microsoft Edge

Safari 9 以降

■臨床心理士更新ポイント

臨床心理士の更新のために必要な要件を満たしてないので、ポイントは取得できません。

■申し込み期日

2023年3月23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/professional/seminar/semi-act>