

【令和8年度】

メンタルヘルス支援に活かす

認知行動スキルセミナー

考えや行動をしなやかにして問題解決能力を高め気持ちを軽くする認知行動療法は、うつ病等への治療効果だけでなく、ストレス対処法としても注目されています。

本セミナーは、認知行動療法の基本と各種スキルを学び、ロールプレイの実習を通して面接法への理解を深めます。認知行動療法の専門家からのわかりやすい講習が受けられる貴重な機会です。皆さまのご参加をお待ちしています。

◆ **開催日** <時間10:10~17:10>

第1回 7月 24日 (金) 東京

第2回 2月 26日 (金) 東京

◆ **参加費** 資料代・消費税含む

区分	金額
THP登録者	21,780円
賛助会員	21,780円
一般	24,200円

◆ **カリキュラム**

【講義】

・ 認知行動療法の基本

【講義・実習】

・ 基本の面接法
・ ロールプレイ実習

【講義】

・ 主要な認知行動療法のスキル

◆ **対象者**

メンタルヘルス教育担当者、保健師、看護師、衛生管理者、THP指導者等で、事業場でのメンタルヘルス教育として認知行動スキルを活用しようとする方

◆ **取得単位**

- THP指導者登録更新単位 3単位
- 健康運動指導士、健康運動実践指導者登録更新認定講習会 講義3単位 実習2.5単位

講師紹介 (敬称略)

おおの ゆたか

・ **大野 裕**

精神科医

一般社団法人認知行動療法研修開発センター 理事長
ストレスマネジメントネットワーク株式会社 代表



中災防 認知行動スキル 検索

お申込みは
ホームページから

お問い合わせ先

中央労働災害防止協会

健康快適推進部企画管理課 TEL 03-3452-2517

