

第16回 こころのエクササイズ研修

In 石巻

支援業務に活かす コミュニケーションスキル ～関係づくりと質問テクニック～

認知行動療法とは、ストレスを感じた時の認知や行動に働きかけて問題解決能力を高める目的で開発された心理療法です。本研修では、認知行動的な心理支援スキルとして、コミュニケーションの基盤となる関係づくりのコツやソクラテス式問答についてご紹介します。

傾聴・共感できて
いるか不安

うまく伝わらなくて
ストレスを感じる

アドバイスを受け
入れてもらえない

話が堂々めぐり
で発展しない

支援業務に使えるだけでなく、
日常の対人関係にも活用できる知識を
身につけましょう。

演習を交えて
楽しく学べます！

ご参加お待ちしております！



【日時】

2019年**10月17日**（木）13:00-16:00
（受付開始 12:30）

【会場】

かほくホール（石巻市千石町4-42 石巻河北ビル）

※裏面地図をご確認下さい

【対象】

精神保健・福祉分野の支援者

- * 精神保健・福祉等に関する仕事をしている方で、支援スキルの向上や認知行動療法に関する知識の学習を目指す方
- * 精神科通院中の方は治療への影響を考えご遠慮いただいております

【申込方法】

電話またはメールにて、氏名、年齢、性別、勤務先、職種をご記入の上お申し込みください

〆切 2019年**10月10日**



022-717-8059



kokoeku@gmail.com

【参加費】 **無料**

【定員】 **50名（要申込）**

研修内容

この研修は、こころの専門家によって、認知行動療法の基本を学び、いろいろな演習を交えて楽しみながら体験していただく研修です。（※ 以下の内容は変更となる場合があります）

テーマ	内容
認知行動療法とは？	認知行動療法とはどのようなものなのでしょうか？身近な日常場面を例にしながら、具体的に解説します。
相手との関係づくりのコツを学びましょう	より良いコミュニケーションは、相手との関係づくりから始まります。共感や支持などの聞き方のコツを学び、演習します。
ソクラテス式問答を使ってみましょう	相手の考えや気持ちを引き出すために有効な声かけのテクニックをソクラテス式問答と言います。問題解決法でも用いられるこのテクニックのコツを学び、演習します。

会場地図

石巻市千石町4-42 石巻河北ビル1階



石巻河北ビル



会場には駐車場の用意がございません

公共交通機関をご利用いただくか、近隣有料駐車場（提携なし）をご利用ください。

お問い合わせ先

東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座 担当： 國井

住所：〒980-8574 仙台市青葉区星陵町1-1 電話/FAX：022-717-8059

主催 東北大学大学院医学系研究科 予防精神医学寄附講座

共催 みやぎ心のケアセンター

後援 一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ からこころステーション