



地域に心の学び場を

NPO 法人横浜上大岡臨床心理センター

2019年度対人援助にかかわる人のための「心を学ぶ講座」

～認知行動療法既習者のための～

スキーマ療法

【日 程】 2019年9月12日・26日・10月10日（木曜日）18:30～20:30

【講 師】 伊藤 絵美 先生 洗足ストレスコーピング・サポートオフィス所長 臨床心理士

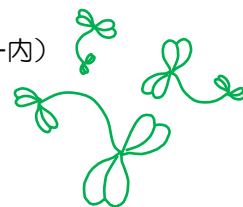
【受講料】 9,000円（全3回）

【開催場所】 ウィリング横浜 研修室（市営地下鉄・京急「上大岡駅」隣接オフィスタワー内）

【対 象】 対人援助にかかわる方と目指す方（認知行動療法既習者のみ）

【定 員】 70名

【問合せ先】 TEL: 045-846-1822 E-Mail: office@kamioookasinri.org



スキーマ療法は生きづらさの根っこを扱う、一種の認知行動療法の発展型です。認知行動療法は「認知」と「行動」を変えることでプロセスにおける悪循環を改善しますが、スキーマ療法ではその認知の底流部分にあたる「スキーマ」に目を向け、生きづらさの背景となっているスキーマの存在に気づくことでその影響力を弱め、楽に生きられるようなスキーマを増やしていきます。

スキーマ療法は本来、パーソナリティ障害を対象に考案されたものですが、現在ではメンタルヘルスに問題がなくても、「人とうまく関われない」「何か生きづらい」といった漠然とした心理社会的問題を抱える当事者に対する有力なアプローチとしても注目されるようになっていきます。

講師の伊藤絵美先生は認知行動療法を使って幅広い活動をされており、スキーマ療法においては日本における第一人者です。

本講座は認知行動療法既習者向けの講座です。

タイトル・内容については講師の都合等により変更になる可能性があります
詳しくはホームページ <http://kamioookasinri.org> をご覧ください

