

「認知行動療法によるセルフケア」 1日入門講座

認知行動療法（にんちこうどうりょうほう）を知っていますか？

カウンセリングというと、お薬や手術と比べて科学的ではなく、怪しいなあ・・・というイメージがある方もいるかもしれません。

カウンセリングには沢山の手法があり、それぞれ得意な分野が異なりますが、認知行動療法は薬と同じ方法で科学的に効果が確かめられた、世界的に使われている治療方法です。

現在日本でも、精神疾患から身体疾患に至るまで広く適用を広げています。

◎この講座の概要◎

本講座では、2時間かけて認知行動療法の基本を学びます。また自宅で“自分で出来る”セルフケアについて、日常のちょっとした悩みに役立つ方法をお持ち帰りいただきます。

- ✓ 認知行動療法とは
- ✓ 科学的な有効性について
- ✓ 認知行動療法で出来ること/できない事
- ✓ 薬との併用、薬よりも効果的な場合について
- ✓ 日常で出来るセルフケア（ちょっとした悩みに）
- ✓ マインドフルネス（瞑想）の実技
- ✓ 質疑・応答

なお、資料は用意していますので当日は筆記用具だけご持参ください。

<申し込み方法>

- ① 「認知行動療法によるセルフケア」講座申込として、下記の項目をメールまたはファックスでお送りいただき、お振込下さい。振込をもって正式受付となります。講座名
- ② 日程 ③ 氏名（ふりがな） ④ 住所 ⑤ 連絡先（当日つながらる電話番号） ⑥ メールアドレス

■受講料：1回 4,000円（税込）

■講師：河西 ひとみ（かわにし ひとみ）：臨床心理士・公認心理師。現在、赤坂溜池クリニックで心理カウンセリングを担当している他、国立研究開発法人と大学でストレスが関連する疾患の研究を行っている。専門は臨床心理学と心身医学。

■日程：2019/8/17（土）14:00～16:00
（2時間のうち、途中5分休憩）

■会場：ホリスティックヘルス情報室セミナー室
（地下鉄「溜池山王」駅9番出口徒歩2分）

こんな方に
おすすめです！



- ☆ カウンセリングを受けてみたいけど、少し抵抗がある・・・
- ☆ カウンセリングを受けたことがあるけど、自分で出来る工夫はないかな？
- ☆ 単純にどんなものか興味がある

■ 主催・お問い合わせ：（有）ホリスティックヘルス情報室

Eメール： hic@a7.rimnet.ne.jp FAX: 03-5572-8219

URL： <http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html>

◎ お振込先

三菱UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950 （有）ホリスティックヘルス情報室