

# 楽しくわかる はじめての 認知行動療法講座

最近よく聞く「認知行動療法」って？体験をとおして実践的に学びます。

やる気が先か?! 行動が先か?! わかっちゃいるけど動けない!!

## 気分と行動の悪循環を断つ!

講師：独立行政法人) 国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター 田村法子氏

日時：平成 25 年 12 月 18 日(水)

時間：13:00～15:00(開場 12:30)

場所：東村山市市民センター1F 第10 会議室

費用：無料(申込み制) 対象：テーマに関心のある方、支援者の方



### 内容(予定)

- 認知行動療法ってなに？
- 行動で気持ちが変わる
- ロタンになってみよう?!
- 健康行動とグズグズ行動の関係
- 落ち込みをコントロールする
- 「やる気」スイッチを入れるには？
- 習慣化した行動パターンを振りかえる

※前半が講義、後半はお隣の席の方と、二人ひと組でのワークが中心になります。自分と人との違いに気づいたり、自分と同じじゃん！と親しみを感じたり、わいわい楽しく学びます。どうしても人が苦手な方は、見学も可能です。

近年、書店でも認知行動療法の書籍を普通に目にするようになりました。一般向けの分かりやすい解説書やワークブックもいろいろ並んでいます。

東村山市就労支援室では、毎月の SST (Social Skills Training) の中で、認知行動療法の考え方を取り入れた学びを行っています。今回、より多くの方に認知行動療法に親しんでいただけるよう、一般向け講座を企画いたしました。

講師は、市民講座も多く手掛けている認知行動療法センターの田村氏にお願いしました。

**楽しくわかる、「なるほど！」と実感できる講座です。**

**お気軽にご参加ください。**

### ■認知行動療法とは

認知療法・認知行動療法とは、**認知に働きかけて気持ちを楽にする**精神療法(心理療法)の一種です。認知というのは、**ものの受け取り方や考え方**という意味です。

ストレスを感じると私たちは悲観的に考えがちになって、問題を解決できないところの状態に追い込んでいくのですが、認知療法では、そうした**考え方のバランス**を取って**ストレスに上手に対応**できるところの状態をつくっていきます。(認知行動療法センターHP より)

### ■お問合せ・お申込み

**東村山市障害者就労支援室**

東村山市本町 1-1-1 市民センター1F

TEL **042-313-3794**

FAX **042-313-3795**

※お電話にてお申込みください。

締切 12/13。定員 20 名。(担当：高沢)