

# オンラインセミナー「抑うつに対する認知行動療法」

## ■概要

抑うつ症状とは、気分の落ち込みや意欲の低下、悲観的な捉え方など起こる精神症状です。この抑うつ症状は、うつ病や気分障害ではもちろん生じますが、それ以外の精神障害や精神疾患でも広くみられる基本的な症状です。

この抑うつ症状については、薬物療法によって治療することもできますが、最近のエビデンスでは、認知行動療法による支援の方が、効果量も効果の持続も高いことが様々な研究で示されています。

こうした抑うつ症状は広くみられる症状ですが、その対応はなかなか難しいところがあります。なぜなら抑うつ症状により、治療のために来所することが難しいこともありますし、来所しても話をすること自体ができないこともあるからです。

本セミナーでは、こうした抑うつについての基本的な知識や治療技法についてまずは講義します。また初学者が陥りやすい問題についても対処法をレクチャーいたします。

その上で、抑うつを主訴に相談があった際、認知行動療法ではどのように会話を展開するのかデモンストレーションを見ながらお伝えしていきます。導入、心理教育、ホームワーク、ホームワークの扱い方、介入などのパートに分けて講義形式のセミナーでは学ぶことが難しい実際のやりとりを学ぶことができますと思います。

## ■本セミナーで学べること

- ・抑うつの基礎知識
- ・抑うつに対する認知行動療法の技法
- ・抑うつを主訴にして来談した人に対する実際の対応
- ・初学者が陥りやすい抑うつの諸問題に対する対処法

## ■講師

岡村優希 先生(京都 CBT センター所長)

- ・資格: 公認心理師、認定行動療法士、臨床心理士
- ・学歴: 広島国際大学大学院 心理科学研究科 実践臨床心理学専攻 専門職学位課程卒業
- ・所属学会: 日本認知・行動療法学会、日本認知療法・認知行動療法学会

## ■収録時間

約 5 時間

## ■視聴可能な日時

2022 年 1 月 24 日(月)～2022 年 2 月 28 日(月)

## ■アーカイブの視聴方法

参加申し込みをし、振り込みのあった方には視聴方法の具体的な案内をメールいたします。

視聴は **Vimeo** のシステムを使用しています。標準的なパソコン、タブレット、モバイルであれば問題なく視聴可能です。

## ■参加費

8,300 円

- ・振り込み後のキャンセルは可能です。参加費の返金に応じます。
- ・システムの問題、急用、体調不良などで当日十分に視聴できない時でも返金します。

## ■参加資格

臨床心理士、公認心理師、医師、精神保健福祉士、社会福祉士、介護福祉士、言語聴覚士、作業療法士、理学療法士、キャリアコンサルタント、看護師、教師、保育士、臨床心理士養成大学院の院生など。認知行動療法に興味のある方ならどなたでも参加可能です。

## ■問い合わせ・申し込み

参加希望者は以下の申し込みフォームから必要事項を記入して送信してください。

<https://s-office-k.com/professional/seminar/contact>

## ■臨床心理士更新ポイント

臨床心理士の更新のためのポイントを 2 条(4)の項目で申請する予定です。

## ■申し込み期日

ライブ配信に参加の方:2022 年 1 月 20 日(木)まで  
アーカイブ視聴を希望の方:2022 年 2 月 24 日(木)まで

## ■主催

心理オフィス K( <https://s-office-k.com> )

## ■セミナーの詳細

<https://s-office-k.com/news/archives/11219>