

オンラインセミナー「セルフ・コンパッションやヨガ、マインドフルネスを取り入れた認知行動療法」

■概要

セルフ・コンパッションとは、「自分への思いやり」のことで、アメリカの自己心理学者クリスティン・ネフ先生が 2003 年に発表して以来、英語圏を中心に広まりました。ネフ先生によると、セルフ・コンパッションは「マインドフルネス」「自分への優しさ」「共通の人間性」という 3 つの要素から成り立ち、ただ自分を思いやるだけでなく、ありのままの自分を受け入れ、自分を大切に、人とのつながりを感じるような態度のことをさします。

ヨガは、サンスクリット語で「つながり」を意味し、心と身体がつながっている状態を表し、呼吸や姿勢、瞑想を組み合わせ、心の安定とやすらぎを得るものです。現在は、トラウマ治療に対して身体からアプローチする方法の有効性が示されており、トラウマに対処するためのヨガが開発されています。また、ジョンカバットジンによるマインドフルネスストレス低減法では、マインドフルネスの 1 つとしてマインドフルネスヨガの実践が行われています。

セルフ・コンパッションやヨガは、クライアントと心理療法に取り組む前に、安心・安全のワークとして、ストレス解消法のひとつとして実践することができます。認知行動療法はストレスに対して、トップダウン的に対処する方法の一つです。その際に、ボトムアップ的な対処法と組み合わせることでより効果が期待できると考えています。また、クライアントが自分自身とどのように接するか、どう向き合っていくかは病状に影響をします。治療をより促進するためにも、セルフ・コンパッションを高めることは有効だと考えます。

本セミナーでは、セルフ・コンパッションの概要や理論背景、実施の留意点について紹介するとともに、実際のワークの実践を通して、体験的な理解の促進を図ります。

セルフ・コンパッションは、セラピスト自身のストレスケアにも役立ちます。自分より他者を優先し、自分のストレスケアはおろそかになっている人も多いのではないのでしょうか。私自身、困難事例を対応するときにとっても役立っていると感じています。興味がある方は、ぜひ体験してみてください。

■講師

石上友梨 先生

所属: 東京 CBT-YOGA

資格: 公認心理師、臨床心理士、全米ヨガアライアンス認定 RYT200 取得

■日時

ライブ配信: 2022 年 7 月 18 日(月祝) 10:00~16:00

アーカイブ視聴: 2022 年 7 月 19 日(火)~9 月 26 日(月)

■参加費

8,400 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。

■オンライン開催

Zoom をもちいたオンラインセミナーとなります。必要なものはパソコンもしくはスマートフォン、タブレット等です。

スマートフォンとタブレットの場合にはあらかじめアプリをインストールしておく必要があります。ダウンロードは以下のアドレスから可能です。

参加方法は非常に簡単で、事前にこちらから送る URL アドレスをクリックすれば、セミナーに入室することができます。

<https://zoom.us/download>

■アーカイブ視聴

セミナーの様子は録画します。回線状況などで部分的にセミナーを見ることができなかった方や、ご都合でお休みされた方は後日にアーカイブで視聴することができます。アーカイブを視聴できる人はセミナーに参加申し込みされた方に限ります。

アーカイブ視聴のみのお申し込みも可能です。

視聴方法は参加費の振り込みの後に案内いたします。

■参加資格

臨床心理士、公認心理師、医師、心理職、カウンセラー、精神保健福祉士、社会福祉士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、看護師、保育士、教師などの資格をもつ対人援助の専門家、大学院生など。

■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/seminars/pro-sem-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。また、アーカイブ視聴でもポイント取得可能です。

■申し込み期日

ライブ配信に参加の方: 2022 年 7 月 14 日(木)まで

アーカイブ視聴を希望の方: 2022 年 9 月 22 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/professional/seminar/semi-selfcompassion-yoga-mindfulness>