

認知行動療法 番外編 ～悩みの本質を考える～

目の前の問題が解決されたように見えても、なんだかもやもやと解決されない気持ちになったことはありませんか？また、相談に乗っていても、相手の主訴が問題の本質ではないと感じたことはないでしょうか？悩んでいる本人は問題の本質に気づかず、目の前の問題解決に目が行ってしまうことがあります。この講座では、悩んでいる人の悩みの本質を考える練習をします。そうすることによって問題解決を効果的に行ったり、その気づきによって心が軽くなることを目指します。

認知行動療法では、その人の認知のもとになる固定した概念を“スキーマ”と呼んでいますが、悩みの本質に迫るプロセスはスキーマを見つけるための第一歩と言えるでしょう。

本講座で、クライアントの悩みの本質に近づいたり、自分のスキーマに気づくことができるプロセスを学びましょう。



【講師紹介】

尾崎 健一 先生

- ・臨床心理士
- ・シニア産業カウンセラー
- ・産業カウンセラー協会会報誌 JAICO 連載
「職場の悩みに効くブラック・ジャック」著者

【募集要項】

1. 日時：2018年9月17日（月・祝） 9:30-16:30
2. 会場：東関東支部 柏研修室
3. 定員：24名 ＊定員になり次第締め切ります。
4. 受講資格：どなたでも受講できます。
5. 受講料：会員 8,640円 / 非会員 10,800円

[スキルアップカード対象講座（カードをお持ちの方は忘れずにご持参ください。）](#)

※ 開講確定の連絡後にお振込み願います。確定講座が複数の場合は、合算でのご入金が可能です。

6. 申込方法：申込書にご記入の上 FAX、または WEB（研修部宛てメール・HP）からお申込いただけます。

《お振込み先》 三井住友銀行 柏支店（店番号498）普通口座7731511
口座名 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 東関東支部

《お問い合わせ》 一社）日本産業カウンセラー協会 東関東支部
電話 04-7168-7160 FAX 04-7168-7180
メール kenshu@co-higashikanto.jp