

医療社会事業従事者が知っておくべき 認知行動療法について

研修日程

令和8年2月6日（金曜日）午後2時から午後5時まで

開催方法

リアルタイム オンライン配信

確認の機会としてご活用いただけるよう、

お申し込みされた方には、後日、アーカイブ動画のURLを送付いたします。

参加費
無料

※アーカイブ配信期間は、2月中下旬頃の1週間を予定しています

対象

都内医療機関・介護老人保健施設・保健所等において医療社会事業（相談業務等）に従事している職員、本研修の受講を希望する者

申込方法

下記URLまたはQRコードより申込フォームにアクセスいただき、
必要事項をご入力の上、お申込みください

<https://logoform.jp/form/tmgform/1259326>



※申込完了後、自動応答により申込受付メールが届きます。
メールが届いていない場合、申込が完了していない可能性がありますので、
ご注意ください（メールアドレスの入力に誤りがないかご確認ください）。

申込期限：令和8年1月26日（月曜日）

留意事項

- ・本研修は、Microsoft TeamsのWeb会議システムを利用して開催します。
- ・原則として、申込フォームでのお申し込みをもって参加者としますが、万が一、500名を超えた場合には、先着順で参加者を決定し、申込を締め切らせていただきます。
- ・詳細は、改めてご連絡いたします。
- ・アーカイブ配信については、後日別途ご案内いたします。
- ・参加者以外への資料の提供・動画（講義）の配信は行いません。
- ・研修画面をビデオカメラ等で録画することは、禁止いたします。

講師・講演内容については、裏面をご覧ください。

講 師

大野 裕（おおの ゆたか）氏

精神科医・ストレスマネジメントネットワーク代表・
一般社団法人 認知行動療法研修開発センター理事長

講師プロフィール

1950年、愛媛県生まれ。1978年、慶應義塾大学医学部卒業、同大学精神神経学教室に入室。コーネル大学医学部、ペンシルベニア大学医学部への留学を経て、慶應義塾大学教授を務めた後、2011年6月より国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター初代センター長に就任、現在顧問。

日本認知療法・認知行動療法学会初代理事長、日本ストレス学会理事長を歴任。
現在、一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長、ストレスマネジメントネットワーク代表（大野研究所所長）、長崎大学客員教授。国際ビフレンダーズ東京自殺予防センター理事長、パブリックヘルスリサーチセンター副理事長、認知行動療法教育研究会代表。
アメリカ精神医学会 distinguished fellow、バックCBT研究所国際アドバイザー。
日本経済新聞「こころの健康学」、読売新聞「人生案内」執筆中
YouTubeチャンネル＆AIチャットボット「こころコンディショナー」
認知行動療法学習サイト「こころのスキルアップトレーニング」

講 演 内 容

認知行動療法は広く知られるようになってきましたが、その一方で、考え方や心のクセを修正するアプローチだとか、マニュアルを使いながら行うものだとかといった、誤解も広がっています。

そこで今回は、人間の情報処理のプロセスに焦点を当てた認知行動療法の基本についてまず紹介することにします。認知行動療法は常識の精神療法と呼ばれるように、私たちが日常生活の中で意識しないで行っている対処法をまとめたものです。そのために、年代や症状、知的レベルにかかわらず広く活用できるこころの整え方が多く含まれていて、様々な臨床場面で活用することができます。その際には、フォーカス（焦点づけ）、ディスタンシング（俯瞰）、アスピレーションズ（小さい喜び）の3つのキーワードを意識することが役に立ちます。今回の研修会では、認知行動療法を日常臨床の中で活用するポイントについて、面接動画も交えながらわかりやすく解説していきたいと考えています。

本研修に関する東京都保健医療局ホームページ

【URL】 <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/ryo/koza/kensyuukai>

東京都保健医療局>医療政策>講座・催し物>令和7年度医療社会事業従事者研修会

※ 申込期限が変更になる等、お知らせがある場合には、隨時上記ホームページにてご案内いたします。

【お問合せ先】

東京都保健医療局医療政策部医療人材課人材計画担当

電 話 : 03-5320-4441

E-mail : S1150404@section.metro.tokyo.jp