

レベル：初級
領域：共通領域

平成 30 年度

一般社団法人日本臨床心理士会臨床心理講座

マインドフルネスと認知・行動療法

講座の内容等： マインドフルネスとは、“今の瞬間の現実”に常に気づきに向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方、存在の有様”のことである。これは、2600 年前にブッダが推奨した体験と関わる際の意識の持ち方を意味するが、日本でも様々な武道・芸道などを通して古くから実践されてきており、日本文化の底流を成していると言ってよい。

本講座では、前半で、マインドフルネスの理論と実際について、仏教にルーツを探ることでその本質を捉え、瞑想法の実践を通して体験的に理解できるようにし、さらには膨大な脳科学的研究から示されるその効用について、注意制御の向上、情動調節の改善、自己認識の変容という観点から解説する。そして後半では、近年、臨床心理学の領域でも広く実践されるようになってきているマインドフルネスを導入した認知・行動療法（新世代の／第三世代の／マインドフルネス的な認知・行動療法）について、アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）、マインドフルネス・ストレス低減法（MBSR）、マインドフルネス認知療法（MBCT）などを取り上げながら、運用上の工夫や留意点なども含めて解説することで、明日からの臨床に役立ててもらえる知識と体験を提供したい。

講師：熊野 宏昭 （ 早稲田大学 ）

日時：平成 31 年 1 月 20 日（日） 10：30～16：30

場所：文京区本郷 2-27-8 ユニゾ本郷二丁目ビル 202 号室 当会研修室
<http://www.jsccp.jp/center/access.php>

参加資格：臨床心理士・大学院生 定員 50 名

参加費：社) 日本臨床心理士会 会員 5,000 円
臨床心理士 非会員 8,000 円
大学院生（臨床心理士資格未取得に限る） 3,000 円

ポイント：2

申し込み方法：日本臨床心理士会 WEB ページよりお申込みください。

<受付手順> WEB 申込で送信してください。

↓

受付けた旨をメールで返信します。

<手順の説明>

↓

受講料のご入金

↓

「受講票」を送信します。