

長岡病院心理課主催

# 第1回 認知行動療法ワークショップ ～やさしい認知療法入門～



認知療法・認知行動療法（CBT）は、うつ病や強迫性障害、パニック障害など多くの精神障害に適用され、ストレスケアにも活用されている心理療法です。本ワークショップでは、主として初学者を対象として、ワークを数多く取り入れ、CBTの基本をわかりやすく解説する予定です。

**日時：2015年5月24日（日）**

**10：00～16：00**

**場所：長岡病院カンファレンスルーム  
（阪急西山天王山駅より徒歩3分）**

**料金：6,000円**

**対象：保健・医療・福祉・教育の専門職  
（大学院生も可）**

## プログラム

- ① CBTの概要
- ② 行動的技法
- ③ 認知的技法

**講師：若井貴史**

- 臨床心理士
- 厚生労働省 平成25年度認知療法・認知行動療法研修 修了
- 京都SST研究会、認知療法セミナー等でCBTの研修講師を担当

お申し込みは以下のサイトから  
<http://goo.gl/peL81R>

**お問い合わせ**

長岡ヘルスケアセンター（長岡病院）心理課  
TEL：(075) 951 - 9201（代表）  
E-mail：shinri@nagaoka.or.jp

※臨床心理士の資格更新ポイントを申請予定です。