

「暮らしに活かす認知行動療法」

講師： 北海道医療大学心理科学部長
日本カウンセリング学会常務理事
富家直明先生

認知行動療法は、考え方や行動の仕方、感情の調整方法などのスキルを活用して、日常のストレスに上手に対処できるようになることを目指した心理療法です。この技法を学び、日々の生活に取り入れることによって、イライラや落ち込み、不安などの感情を適切に処理できるようになるとともに、自分の考え方のクセや行動のパターンを分析して自己の成長を図ることが可能です。本講座では認知行動療法の基本的な技法と暮らしに応用するポイントを楽しく学びます。クライアントへの助言・アドバイスにも役立つ内容です。

2022年12月4日（日）9：30～12：30
Zoomによるオンラインセミナー

2022年12月4日
開催！

参加費用

一般の方：5,000円

CMCA会員の方：3,000円



富家直明先生プロフィール

早稲田大学人間科学部、同大学院人間科学研究科修士課程修了。

東北大学大学院医学系研究科行動医学専攻博士後期課程修了。

宮崎大学助教授を経て、06年北海道医療大学就任。12年心理科学部教授。

17年臨床心理学科長。20年より心理科学部長、大学院心理科学研究科長。

公認心理師。博士（障害科学）



申し込み：お問い合わせは、CMCA HP(新着情報)からどうぞ！！

<https://cmcajapan.net/>

又は、メールでも結構です。お名前、電話番号、会員番号(CMCA会員の場合)をお知らせ下さい。

特定非営利活動法人

日本キャリア・マネジメント・カウンセラー協会

東京都中央区新川1-25-9 1F TEL:03-3537-9600

✉ E-mail: office@cmcajapan.net

