

令和 8 年度 はじめて学ぶ認知療法・ マインドフルネスワークショップ

～マイナス思考と「折り合う力」と「とらわれない力」が身につく 実践トレーニング～

主 催 社会福祉法人 京都府社会福祉協議会

京都府社会福祉協議会は、「つながりをとおして、だれもが尊厳をもって生きることができる 京都」の実現を目指しています。このため、福祉の専門職としての人材育成と、働きがいと魅力のある福祉職場づくりを支援しています。

1. 開催のねらい

本研修では、医療機関や相談機関などで広く用いられている認知行動療法の「考え方」に焦点を当て、悩みやストレスによって偏ったり硬くなりがちな思考と“折り合う力”を育てる〈認知療法〉と、“とらわれない力”を育てる〈マインドフルネス〉を、演習を通して実践的に学びます。

これらの技法は、支援者自身のセルフケアとして役立つだけでなく、日々の相談支援やチーム内のコミュニケーションにも応用できます。リーダー・監督者の方にとっても、職員の育成や関係調整に活かせる内容となっています。

2. 受講対象 社会福祉施設職員・市町村社会福祉協議会職員

3. 開催日程

日 時	会 場	定員
11月19日(木) 9:50～16:30	オンライン開催(ZOOM)	60名

4. プログラム (予定)

9:30～9:50 9:50～10:00	ZOOM 入室 ※接続に不安がある方はお早目入室ください 開会あいさつ・オリエンテーション	
10:00～16:30 (昼休憩1時間含む)	【講義】午前: 1: 認知行動療法の特徴 ・認知行動療法とは 2: 認知療法の基本 ・マイナス思考の正体 ・認知療法とは ・気づきを促す「ソクラテスの質問」 3: 認知療法の進め方 ・認知モデルを理解する ・児童思考を見つける ・仲良しのユガミンは誰だ？ ・考えの幅を広げよう	【講義】午後: 4: マインドフルネスの基本 ・マイナス思考に力が宿るワケ ・考えは止められる？ ・マインドフルネスとは 5: マインドフルネスの実際 ・マインドフルネス呼吸法 ・雲のワーク ・簡単にできるマインドフルネス的暮らし 6: 潜在的価値抽出法 ・マイナス思考に対する新しいアプローチ ・マイナス思考に「自分が豊かに暮らす」ヒントがある

※講義内容は予定です。告知なく変更になる場合があります。ご容赦くださいませ。

5. 講師 竹田 伸也 氏 鳥取大学医学部臨床心理学専攻 教授



●プロフィール

鳥取大学医学部臨床心理学専攻教授。香川県丸亀市出身。鳥取大学大学院医学系研究医学専攻博士課程修了。「生きづらさを抱えた人が、生まれてきてよかったと思える社会の実現」を臨床研修者として最も大切にしたい価値に掲げ、全国の仲間と共同しながら研究や教育、執筆、講演等を行っている。
研究活動: うつ病などの心理療法の開発、心の健康、地域共生社会など

6. 受講料

会員・非会員の区分	受講料(資料代込み・テキスト別)
京都府社会福祉協議会 会員施設・事業所職員	受講者 1 名につき、5,000 円(税込)
京都府社会福祉協議会 賛助会員,非会員施設・事業所職員	受講者 1 名につき、10,000 円(税込)

*京都府社会福祉協議会の会員加入方法については☎(075)252-6291 までお問い合わせください。



*本研修は講師である竹田伸也氏著書の以下2冊の書籍をテキストとして使用します。

- ・マイナス思考と上手につきあう認知療法トレーニングブック(遠見書房)
- ・一人で学べる認知療法・マインドフルネス・潜在的価値抽出法ワークブック(遠見書房)

2冊セット価格(送料無料)1,936 円(税込)

※受講決定通知に同封の申込書(申込チラシの URL 若しくは二次元コードから)にて研修日までにご自身で購入・ご準備ください。

テキストをお読みいただいてから受講されますと、理解度も深まりおすすめです。

7. オンライン研修についての受講環境

- ①PC またはタブレット ※1 人 1 台カメラ・マイク付きの端末をご用意ください。
- ②インターネット環境(可能であれば有線 LAN の方が安定していると言われています)
- ③研修受講の環境(事務所等、周りに人がおられる環境での視聴の際はイヤホンの使用を推奨します)

8. 申込方法等

- (1)申込フォーム(<https://forms.gle/ApXv2DsWoBKxfTR97>)より

9 月 18 日(金)17:00 までにお申し込みください。

右の QR コードからもお申込み可能です。

- (2)定員超過のお申し込みがあった場合には、抽選で参加者を選定いたします。
受講の可否については、10 月 9 日(金)までに文書にてご連絡いたします。

※期日までに通知が届かない場合、下記連絡先までご連絡ください。

- (3)受講料は受講決定通知書に同封する「ゆうちょ銀行・払込取扱票」により 10 月 23 日(金)までにお支払いください。払込手数料はご負担願います。なお、受講の事前取消し、当日の欠席の場合でも、払込後の受講料はお返しいたしませんので予めご了承願います。

- (4)個人情報取扱:「受講申込書」記載の個人情報は、当研修の適正かつ円滑な実施の目的のみに利用いたします。



9. その他

【インボイス適格請求書について】

この研修は課税対象研修です。インボイス適格請求書は受講のお知らせと一緒にまとめた文書として発行します

【領収証】

すべての研修で領収証の発行は行っていないです。

本講座に関するお問合せ先

京都府社会福祉協議会 福祉人材・研修センター(研修課)

TEL:075-252-6296 FAX:075-252-6312

〒604-0874 京都市中京区竹屋町通烏丸東入清水町 375 ハートピア京都 地下 1 階

担当:上月 mail:s-kozuki@kyoshakyo.or.jp