

# みんなで使おう「こころのスキルアップ教育」

認知行動療法の考え方やスキルを活用した「こころのスキルアップ教育」の授業指導案に沿って進めます。グループワークなどを通じて体験的に理解を深め、理論的な説明を加えながら実践に繋がります。

日程	内容	講師
第1回 2/13（火） 19:00～20:30	<b>こころを整理するスキル</b> 認知行動療法の基本的なやり方、考え方を学びます。	平澤 千秋
第2回 2/27（火） 19:00～20:30	<b>問題解決のスキル</b> 具体的な問題に向き合い、解決に向けて取り組む方法を学びます。	
第3回 3/5（火） 19:00～20:30	<b>「怒り」に向き合うスキル</b> 子どもたちが対処に困る事の多い「怒り」を取り上げます。「怒り」に焦点を当てて、「考え」と「気分」「行動・からだ」との関係について学んでいきます。	
第4回 3/12（火） 19:00～20:30	<b>まとめにかえて</b> 認知行動療法に関する概論とセルフマネジメントのツボについて学びます。	中野 有美

## ■認知行動療法について

「現実の受け取り方」や「ものの見方」（認知）に働きかけたり、行動したりすることによって、こころのストレスを軽くしていく心理療法です。

## ■「こころのスキルアップ教育」について

認知行動療法の考え方や方法を活用して、学校現場で子どもたちの心の健康を守り育てることを目的とした授業プログラムです。



なかの ゆみ  
講師：中野 有美

南山大学人文学部心理人間学科教授  
保健センター長

名古屋を拠点とする精神科医。2001年から大学病院専門外来でパニック障害や社交不安障害の認知行動療法を実施する。Academy of Cognitive Therapy の認定治療者、認定評価者を取得。2011年より現在まで厚生労働省うつ病の認知行動療法研修事業にコアスーパーバイザーとして携わる。現在は、南山大学保健センターで、産業医、学校医の立場から予防精神医学を実践する。不適応を起こしている学生や教職員への対応とともに、合理的配慮の概念啓蒙や実戦統括を担っている。



ひらさわ ちあき  
講師：平澤 千秋

1993年より専修大学附属高等学校で教鞭を執る。現在高校3年生担任。校内分掌ではスクールカウンセラーと生徒・教員・保護者を繋ぐカウンセリング担当や学年主任・生活指導主任などを務め、近年はキャリア教育担当として、企業と生徒を繋ぐプログラムを作成、運営などを行っている。学校外の活動として2015年から数年間、国立成育医療センターでのヤングアメリカンズ「病院プロジェクト ALIVE」にボランティアとして参加。  
2013年より認知行動療法教育研究会で学ぶ。現在は大野裕先生にご指導いただきながら、認知行動療法教育研究会の東京地区委員長および研究会の事務局長として、学び合いと普及推進活動を続ける。日本認知療法・認知行動療法学会学校教育部会代表。

### 受講方法

#### Zoomによるオンラインでの受講

※開催前日までに申込者のアドレス宛に受講 URL をお送りいたします。  
セミナー終了3営業日以内にアーカイブ配信を行います。1週間程度アーカイブ動画をご覧いただけます。当日ご都合が悪くなった場合や、繰り返し学習されたい場合等にご活用ください。

### 受講料

9,000 円 (税込)

※1講座のみお申込みの場合は2,500円(税込)でのご案内となります。

### 申込期限

2024年2月8日(木)

### 申し込み

<https://osakaymca.ac.jp/jle-center/2309.html>



### 注意事項

- ◆講座はPCでのご受講を推奨します。Wi-Fi環境など高速通信が可能な電波の良いところでご参加ください(通信料は受講者負担)。
- ◆講座の録画・録音等のご遠慮いただいております。
- ◆お一人様、一媒体でのご参加となります。