

千葉大学 対人援助職を支援するメンタルサポート医療人とプロの連携養成

“認知行動療法”

CBTラーニング 公開フォーラム

一般日常診療の場や教育の現場で遭遇する
軽症の不眠、不安、うつ、慢性疼痛、依存症等の
事例に対してセルフヘルプをガイドしたい皆さまへ

千葉大学で2019年4月に立ち上げた「簡易（低強度）認知行動療法的アプローチによる相談支援を行うメンタルサポート医療人養成プログラム」では、対人援助職の方々を支援しています。

この度、認知行動療法（CBT）の紹介、子どもの不安に対する支援、キャリア支援、訪問看護の現場でのCBTの実践例の紹介をZOOMによるライブ配信にて開催します。

日時

2025 **9.23** (火・祝)
13:30-16:30

参加費
無料

申込締切

2025 **9.22** (月)

※先着順。参加にはお申込が必要です。



申込フォーム

Program

13:30

13:30-14:10

「低強度認知行動療法とは」

千葉大学大学院医学研究院
認知行動生理学教授 医師

清水 栄司



14:20-15:00

「子どもの不安をサポートするための保護者との協働
～認知行動療法的アプローチ～」

東京大学大学院総合文化研究科 助教
公認心理師 臨床心理士

大川 翔

15:10-16:15

メンサポ修了生による活動報告

16:15-16:30

クロージング

メンサポCBTラーニング事務局

16:30

15:10-15:25

「キャリア支援相談に活かすCBTエッセンス
～一歩を踏み出すお手伝い～」

NPO法人キャリアデザイン研究所 相談員
精神保健福祉士 キャリアコンサルタント

苫米地 由里

15:30-15:45

「精神科訪問看護における低強度認知行動療法の活用
～研究実践を通じた気づき～」

千葉大学子どものこころの発達教育研究センター
作業療法士 公認心理師

勝嶋 雅之

15:50-16:15

「CBTで広がる訪問看護の可能性
～現場からの実践を通じて～」

千葉大学子どものこころの発達教育研究センター 特任研究員
青葉訪問看護ステーション 看護師

海地 伊沙名

お問合せ先

主催 千葉大学大学院医学研究院認知行動生理学

Mail neurophys1@ml.chiba-u.jp

共催 株式会社メンサポ

Tel 043-226-2027 (平日10時～16時)

2023年度より千葉大学発ベンチャー「株式会社メンサポ」が教育支援事業を引き継ぎました。

こんなあなたへ

自信と根拠を持って
患者さんと接することが
できるようになりたい



医療系職

経験・実績のあるところで
きちんと学び直して
自分の支援を見つめ直したい



福祉系職

生徒たちや家族の方の
ストレスや悩みを
軽減してあげたい



教育系職

認知行動療法(CBT)を学んでみませんか？

認知行動療法(CBT)とは

Cognitive Behavior Therapy (CBT) は、「感情」の問題を引き起こしている「認知」と「行動」の悪循環を見直し、感情と上手に付き合えるように、心のバランスを取る精神療法のひとつです。

CBTラーニングとは

メンタルヘルスの問題をかかえる方のストレスや悩みを軽減するスキルを身につけられるオンライン学習です。認知行動療法的アプローチを学ぶと、様々なストレス場面に対し、よりよい対処ができるようになります。

国内外で
報告されて
いる事例

- ✓ 睡眠の質の改善
- ✓ 落ち込みや不安が減る
- ✓ 育児ストレスや不安が減る
- ✓ 介護家族のメンタルヘルス向上



保健・医療



福祉



産業・労働



教育

認知行動療法は、医療現場に限らず
様々な場で活用可能です

メンサポ修了生の声



作業療法士Kさん

認知行動モデルを使って患者さんの困りごとを一緒に整理でき、よりよい支援ができるようになりました。



薬剤師Oさん

自信と根拠を持って患者さんの服薬指導ができるようになりました。学んで、スキルを活用しています。



助産師Tさん

産科病棟で、講義で学んだコーピングやマインドフルネスのスキルが役立っています。



言語聴覚士Aさん

声かけの方法や具体的な手技、考え方などを学ぶことでリハビリでの心理的支援に役立っています。