



# 公開フォーラム CBTラーニング

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

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、認知症、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、低強度認知行動療法（CBT）の紹介、産業におけるメンタルヘルス、  
CBTの実践例紹介をZoomによるライブ配信で開催します。

日時

2024 **2.12** (月・祝) 13:30-16:45

申込締切

2024 **2.11** (日)

※参加にはお申込が必要です

参加費  
無料



Zoom配信申込フォーム

## Program

13:30-14:20 「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



14:30-15:10 「職場のメンタルヘルス対策からみたCBT  
～精神科医・産業医の経験から～」

千葉大学医学部附属病院  
次世代医療構想センター  
センター長・特任教授・医師

吉村 健佑



15:20-16:30 メンサポ修了生による活動報告

- 「リハビリテーションで活かす認知行動療法的アプローチ」  
日本福祉教育専門学校 専任教員・言語聴覚士・公認心理師 阿部 裕実
- 「精神科訪問看護と認知行動療法」  
帝京平成大学健康医療スポーツ学部 講師・作業療法士・公認心理師 勝嶋 雅之
- 「鍼灸師による認知行動療法の試み」  
帝京平成大学ヒューマンケア学部 助教・鍼灸師・柔道整復師 脇 英彰
- 「子どもの特性を理解し育児ストレスとうまくつきあう  
保健指導CBT-PACプログラムの実践例」  
千葉大学子どものこころの発達教育研究センター  
客員研究員・保健師 金井久仁子

16:30-16:45 クロージング

メンサポCBTラーニング事務局

## 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對し、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。