

令和3年10月

認知行動療法教育研究会関東東京地区

## 勉強会について

■認知行動療法教育研究会とは・・・

[HP 大野裕先生会長挨拶より抜粋]

認知行動療法教育研究会は、認知行動療法の考え方や方法を活用しながら学校現場で心の健康を守り育てることを目的とした「こころのスキルアップ教育」について研究し、普及を図ることを目的に設立されました。

■関東東京地区役員（2021年度）

委員長：平澤千秋

事務局：西田千夏 須田夏美

■今後の活動内容と予定（以下4回を1クールとする：実践報告、推進委員会も含む。）

時間 13:30～15:30（オンラインは15:00終了）

- ① 2021年6月6日（日）「できごと・考え・気分をつかまえる」（認知再構成法）
- ② 2021年12月19日（日）「問題解決のスキル」（問題解決技法）
- ③ 時期未定「怒りに向き合うスキル」
- ④ 時期未定「コミュニケーションスキル」

- ① 対面で実施の場合は、資料代1回1000円を当日持参してください。
- ② 参加者はメーリングリストのメンバーに加わっていただき、研究会やその他の情報を送付させていただきます。MLメンバーは、1クールで継続の意向を確認させていただきます。
- ③ メンバーは、可能な範囲で（実践）研究および推進活動に関わってください。
- ④ 勉強会の会場：専修大学附属高等学校（東京都杉並区和泉4-4-1）を予定していますが、会場や社会状況によって変更の場合もあります。オンライン実施の場合もあります。
- ⑤ 必要に応じて、ワークショップの開催やその他の活動も検討して実施することがあります。その際は、普及活動の一環としてお手伝いなどをお願いすることがある。