

## 第2弾

# 思考と行動変化で気分スッキリ！ 認知行動療法ワークショップ第2弾を開催します

相談支援開発研究センターでは、本学構成員のメンタルヘルス対策を目的に**認知行動療法ワークショップ第2弾**をzoom開催します。最近少し疲れているなあ、調子は変わらないけどちょっと興味あるかも、など理由は問いませんので気軽に参加してみませんか？ CBTには多くの技法がありますが、今回はその中でも特に多く使われる行動活性化・認知再構成法・マインドフルネスなどを中心に、**1回45分、全8回**で実施し、画面顔出し（ニックネーム可）のうえで受講とグループディスカッションをして頂きます。

**毎回12:15～13:00まで、参加無料**、対象は東京大学在学学生または研究生の方です。定員になり次第締め切ります。

各回日程は下記の通りです。日程A・Bとも同じ内容で行いますが、本ワークショップは効果検証（ランダム化比較試験）を行うため、グループは事務局の方で割り振らせていただきますので、可能な限り**日程A・Bどちらも参加可能な方**にお申し込みます。

12:15～13:00	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
A日程	1月11日(火)	1月18日(火)	2月1日(火)	2月8日(火)	2月15日(火)	2月22日(火)	3月1日(火)	3月8日(火)
B日程	4月5日(火)	4月12日(火)	4月19日(火)	4月26日(火)	5月10日(火)	5月17日(火)	6月7日(火)	6月14日(火)

今回のワークショップは、学部生・院生・研究生など国内在住かつ日本語によるディスカッションが可能な方を対象としています。予め設定された基準に当てはまらない場合はお断りする場合もあることをご了承下さい。詳細説明後インフォームドコンセントを頂きます。別に開催している認知再構成法ワークショップ（2021年12月2日/2022年1月13日実施予定）との両方の参加はできません。

申し込みは [こちら](#)  
問い合わせ先：cbtws-team.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp



ワークショップでは質問紙に回答していただくことがあります。個人情報が外部に漏れることはありませんが、収集されたデータを研究目的に使用することをご了承ください。