



認知療法のエッセンスを



相談活動に取り入れよう!

うつ病やパニック障害などの治療で知られる認知療法

どうやったら、考え方（認知）を変えられる？
アセスメントをし、問題解決方法を探ろう！
そして自分自身を振り返るチャンスに

《上司からいつも叱られる》

- ⇒ 私の事を嫌っている？
- ⇒ どうせ私なんか何の役にも立たない？
- ⇒ この考えは偏っている？



日時

2010年10月16日（土）13：30～15：30

場所

高知大学 朝倉キャンパス
メディアの森6階 メディアホール

講師

井上和臣 教授（鳴門教育大学 学校教育研究科）

参加費

無料！

相談活動をされている方、自分を振り返りたい方、どなたでも気軽に参加してください。
※参加希望の方は、事前に下記の方法で人数をお知らせください。

Email : hokekan@kochi-u.ac.jp

TEL/FAX : 088-844-8158 (事務室)

主催：高知大学保健管理センター 後援：高知県教育委員会/高知県臨床心理士会