

参加費  
無料

思考のクセを見つけよう！ 第2弾

教職員  
対象

# 認知再構成法

本学教職員のメンタルヘルス改善を目的とした  
「認知再構成法ワークショップ」全3回  
好評につき第2弾をオンラインで開催

同じ出来事に出会っても、人によって感じる気持ちや反応は様々です。  
それはその時に浮かぶ自動思考（考え方や受け取り方）が違うからです。  
自分の自動思考のクセを知り、ストレスを減らしましょう。



オンライン 全3回 毎回12:10~12:50  
3回とも参加できる方 募集

	A 日程			または	B 日程		
火曜日 コース	2024 9/3	9/10	9/17		2024 10/1	10/8	10/15
木曜日 コース	2024 9/5	9/12	9/19		2024 10/3	10/10	10/17

- 火曜日コース・木曜日コースからご希望の曜日をお選びいただけます。
- A・B日程とも実施内容は同じですが、効果検証（ランダム化比較試験）を行うため、どちらに参加いただくかは事務局の方で割り振らせていただきます。  
A・B両日程可能な方にお申し込み願います。
- 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いただきます。
- グループワークに支障のない範囲でしたら、参加中も軽い飲食は可能です。
- 東京大学教職員で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ます。

- お申し込みには、東京大学ECCSクラウドメールアカウントでのログインが必要です。
- お申込み後、zoomで概要を説明しインフォームドコンセントをいただきます。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があります。
- ワークショップでは質問紙に回答していただきますが、収集されたデータを研究目的に使用します。個人情報が外部に漏れることはありません。

お申込先  
問合せ先

お申込みフォーム

<https://forms.gle/hq3c6MPELwWgNmGDA>

東京大学ECCSクラウドメールアカウントにログイン



問合せ先 メール

[cbtws-team.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp](mailto:cbtws-team.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp)



主催：東京大学相談支援研究開発センター 総合窓口