

# 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



Zoomで  
開催します

相談支援開発研究センターでは、本学学生のメンタルヘルス対策を目的に認知行動療法（CBT）ワークショップを開催します。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、参加は無料です。

各回日程は下記の通りです。グループ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。



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
グループA	8月31日	9月7日	9月14日	9月21日	9月28日	10月5日	10月12日	10月19日
グループB	10月26日	11月2日	11月9日	11月30日	12月7日	12月14日	12月21日	12月28日

また、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ください。詳細説明後インフォームドコンセントを頂きます。

お申し込みはこちら→ <https://forms.office.com/r/GuL0kuFwFF>

お問い合わせ先→ [cbtws-team.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp](mailto:cbtws-team.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp)

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。

認知再構成法ワークショップ（9月2日/10月14日開始）の両方への参加はできませんのでご了承ください。

\*ワークショップでは質問票に回答していただくことがあります。個人情報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。

