

認知行動療法的アプローチで改善する!ポジティブメンタルヘルス

働く人のストレスマネジメント

認知行動療法的アプローチを使った働く人のメンタルヘルス・マネジメントのコツ!

聖マリアンナ医科大学神経精神科学教授

大学病院精神療法・ストレスケアセンター センター長

講師 **中川 敦夫** (なかがわ あつお) 先生

Zoomライブ : 令和5年3月24日(金) 18:30~20:30 (休憩含)

オンデマンド : 令和5年3月26日(日) ~ 4月25日(火)迄 (1か月)

講義内容について

働き方改革関連法が施行され、職場では、従業員の働きやすさが一層求められてきました。そんな折、COVID-19パンデミックが出現したことにより、感染予防への急速な対応が求められ、テレワークなどデジタルトランスフォーメーションが推進されてきました。

このような中実施された、令和2年度労働安全衛生調査によれば、過去1年間にメンタルヘルス不調により1ヶ月以上休業、もしくは退職した従業員がいる事業所の割合は、約10%にものぼることが報告され、有効な働く人のメンタルヘルス・マネジメントは、喫緊の課題となっています。本セミナーでは、うつ病や不安症に対する治療効果が科学的に確認されている認知行動療法的アプローチを職場に応用したメンタルヘルス・マネジメントのコツをご紹介します。

この認知行動療法的アプローチとは、人の感情や行動がものごとへの解釈(認知と呼ばれる脳での情報処理プロセス)の影響を強く受けることに注目して、つらい気持ちになった時に、考え方を再検討することで気持ちを楽にしたり、問題解決行動をしやすくなるよう手助けしたりしてところのストレス緩和を図っていく手法です。

事前質問への回答、解説

※ 講師への質問を事前に受付けます。頂いた質問をピックアップし、講義の中で解説を行います。
裏面講座質問フォームよりご質問下さい。(取上げられない場合もありますので予めご了承下さい。)

※諸般の事情により講座が中止・変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。

お申込み 公益財団法人神奈川県労働福祉協会

お問合せ TEL 045-633-5410 FAX 045-633-5412

お申込フォーム、FAX(裏面受講申込書)にてお申込み下さい。

受講料 4,000円(税込)

※詳細はホームページをご確認下さい。

神奈川県労働福祉協会

検索

お申込フォーム



主催: 公益財団法人神奈川県労働福祉協会 共催: 神奈川県立かながわ労働プラザ

[略歷]



1999年 慶應義塾大学医学部卒業後、同大学精神神経学教室に入室。
コロンビア大学医学部精神科留学を経て、

2011年 4月より、国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター認知行動療法研究室長及び同センタートランスレーショナルメディカルセンター臨床研究教育研修室長
2013年 4月より、慶應義塾大学医学部クリニカルリサーチセンター/精神神経科学教室特任講師
2019年10月より、同医学部臨床研究推進センター/精神神経科学教室特任准教授を経て、
2022年 4月より、現職。

[著書]

- ・「自殺対策の認知療法：エビデンスと症例に基づく臨床実践」(岩崎学術出版社)
- ・「双極性障害の家族焦点化療法」(金剛出版)
- ・「精神疾患診断のエッセンス―DSM-5の上手な使い方」(労務行政)
- ・「ロンドン大学精神医学研究所に学ぶ精神科臨床試験の実践」(医学書院)

[学会活動]

- ・日本認知療法・認知行動療法学会 常任幹事（2001年9月～）
- ・日本認知療法・認知行動療法学会 広報委員長（2015年9月～）
- ・日本神経精神薬理学会 統合失調症薬物治療ガイドラインタスクフォースメンバー（2014年1月～）
- ・日本ポジティブサイコロジー医学会 評議員（2014年1月～）
- ・日本精神神経学会 診療ガイドライン検討委員（2018年5月～）
- ・日本精神神経学会 Psychiatry and Clinical Neurosciences編集委員（2019年5月～）
- ・日本うつ病学会 双極性障害診療ガイドラインワーキンググループ（2019年7月～）
- ・日本精神神経学会 精神医学研究推進委員（2019年9月～）
- ・日本うつ病学会 評議員（2021年2月～）
- ・日本うつ病学会うつ病診療ガイドラインワーキンググループ治療抵抗性うつ病リーダー（2021年11月～）

※下記の内容をご確認のうえお申込み下さい。

■ Zoomウェビナーライブ講義の受講について
受講料のお振込み後、開講日迄にZoomの事前登録のご案内をお送り致します。
ご登録後ウェビナー参加に関する確認メールが届きます。

■ WEBオンデマンド講義の受講について

受講料のお振込み後、配信予定日迄に「視聴用URL・ID・パスワード」をお送り致します。



※切取らず、このまま送信して下さい

FAX 045-633-5412

申込区分	☐ 個人申込 ☐ 組織から申込		
受講者①	(氏名)	(フリガナ)	
	(Email)		
受講者②	(氏名)	(フリガナ)	
	(Email)		
受講者③	(氏名)	(フリガナ)	
	(Email)		
組織名	※個人でお申込の方は記入不要です。	所属・部署	
		業種	
連絡先住所 (資料等送付先)	〒 ☐ 勤務先 ☐ 自宅		
TEL		FAX	※案内を送付して宜しければご記入下さい。
	※組織の方のみ		
希望講座	☐ Zoomウェビナーライブ受講 ※定員500名迄 ☐ WEBオンデマンド受講（講義の翌々日から録画を配信致します） ※ご希望の受講法をチェックして下さい。両方希望の場合は、両方チェックして下さい。		
■ 本講座を何でお知りになりましたか？(情報の入手先について)			
☐ 勤務先	☐ 労働組合	☐ DM	☐ FAX案内
☐ メルマガ	☐ ネット	☐ ホームページ	☐ 会報機関誌
☐ 広報誌	☐ その他、良く利用する情報入手先がありましたら教えてください。(	☐ SNS	☐ チラシ (場所
			)

※ご提供頂きました個人情報は、講座の開催ご案内に関する業務の範囲内でのみ使用させていただきます。貴組織名を参加実績などの形で、ホームページ等に記載させて頂く場合がございますので予めご了承下さい。