

2日間ワークショップ《同時通訳付き》

# 「考え込み」対処の認知行動療法

日時：2013年3月19日（火）10時～18時

20日（水・祝）9時～17時

講師：Dr. Edward Watkins と Dr. Eugene Mullan

英国エクスター大学 気分障害センター & 臨床心理学コース教授

<http://www.exeter.ac.uk/mooddisorders/>

場所：東京大学赤門総合研究棟A200番教室（赤門を入れてすぐ右の建物2階）

[http://www.u-tokyo.ac.jp/campusmap/cam01\\_08\\_02\\_j.html](http://www.u-tokyo.ac.jp/campusmap/cam01_08_02_j.html)

うつ病の慢性化の要因となっている“考え込み”（rumination：反すうの訳も）は、認知行動療法の第3世代発展のキーワードとなっています。この“考え込み”に焦点を当て、うつ病や不安障害への介入で成果を挙げている認知行動療法（Rumination Focused CBT：RFCBT）が、現在注目を集めています。これは、機能分析によって問題の文脈を明らかにし、回避的な方略を減らし、行動活性化や思考プロセスの変容を通して「考え込み」に対処し、体系的に問題解決を図るアプローチです。

このRFCBTの開発と教育訓練で世界をリードしている英国のエクスター大学の気分障害センターのEdward Watkins教授とEugene Mullan教授が来日し、体験学習を含む、少人数のワークショップを行います。また、ソーシャルICTを用いたコンピュータ化RFCBTも解説します。英語の同時通訳が付きますので、より有効な認知行動療法の実践に意欲をもつ皆さまの積極的参加を期待しています。

参加条件：既に認知行動療法の実践経験があり、2日間参加できる方

申込方法：下記サイトから申し込みの上、指定郵便口座に参加費をお振り込みください

<http://www.p.u-tokyo.ac.jp/shimoyama/>

先着**20名**（定員になり次第締め切ります）

※参加者は臨床心理士の資格更新ポイントを得ることができます

参加料：2万5千円（振り込みが完了した時点で受付終了とします）

＜お問い合わせ先＞ Eメール： [cbfe@p.u-tokyo.ac.jp](mailto:cbfe@p.u-tokyo.ac.jp)

主催：東京大学大学院教育学研究科 臨床心理学コース

共催：同 バリアフリー教育開発研究センター

後援：同 情報理工学系研究科ソーシャルICTグローバル・クリエイティブリーダー育成プログラム