

参加費
無料！

桜美林大学 大学院 公開講座
心理学実践研究学位プログラム ポジティブ心理分野主催
ポジティブ心理学実践研究所共催

自分自身の苦しみから

距離を取ろう



新しい心理療法を学ぶ

～第三世代の認知行動療法とは～

新世代の認知行動療法の代表である、アクセプタンス & コミットメントセラピー (ACT) の基礎と臨床応用についてお話しします。アクセプタンス & コミットメントセラピー (ACT) とは、スティーブ・ヘイズが中心となって開発した、新世代の認知行動療法です。関係フレーム理論に基づき、心理的柔軟性の回復を目指します。本講習会では、ACT の概論と、そこで用いられる実践技法をわかりやすく紹介します。

講師

伊藤 義徳先生

(人間環境大学 総合心理学部 総合心理学科 学科長 教授)



専門／臨床心理学、認知臨床心理学、認知行動療法、マインドフルネス

1974 年生まれ (埼玉県出身)。早稲田大学大学院 人間科学研究科 博士後期課程 単位取得。早稲田大学 人間科学部 助手を経て、2004 年 10 月～琉球大学 教育学部 講師に。2020 年 10 月～琉球大学 人文社会学部 教授。2022 年 4 月～人間環境大学 総合心理学部 教授に着任。現在、災害支援 (被災者支援)、犯罪被害者支援、加害者矯正といった活動にも取り組んでいる。

日時

2023年2月12日(日)

13:00～16:00 ※入退場自由

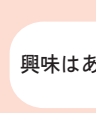
場所

OBIRIN 講堂 (オンライン開催)

心理学を学んでいるけど、
新しい心理療法について知りたい！



将来の不安などで毎日モヤモヤしてる...
でも、どうすればいいかわからない。



興味はあるけど...難しいんじゃない？



将来は心理学を学びたい！

新しい心理療法についてわかりやすく紹介してくれます！
心理学に少しでも興味のある方はぜひご参加ください。

【申し込み方法】以下の Google フォームよりお申込みください。

<https://forms.gle/As6ecg9VGmFp1PsH6>

応募締め切り：2月10日(金) 17:00 まで ※お早めにお申し込みください。



①お名前 ②ご職業 ③メールアドレスをお知らせください。いただいたメールアドレスに Zoom の入室方法を送付します。