

# セルフ・コンパッション（自分への思いやり）

— 面接場面で活かすセルフ・コンパッションとは？ —

2023.6.17 [土]  
9:00~12:00



参加費無料

事前予約制

近年、注目されている「セルフ・コンパッション」を取り上げて、主要な基礎理論や技術に関して理解を深め、最新のアプローチを学びます。セルフ・コンパッションとは、自分に向けた思いやりややさしさのことを指しています。コンパッション・フォーカスト・セラピーの主要なエクササイズを交えながら、コンパッション・フォーカスト・セラピーの理論、効果、方法などを解説します。ぜひ、多くの方にご参加いただければと思います。

## 日時

2023年6月17日（土）9:00-12:00

## 場所

町田キャンパス 明々館 4階 BM404（対面）  
または Zoom（オンライン）

※お申し込み後、ご登録いただいたメールアドレスへ送付します。

## 定員

50名（要事前申込・先着順）

## 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/hfdTRfT3G7pe7NcD8>



応募締め切り：6月16日（金）正午まで※お早めにお申し込みください。

## 講師紹介

石村郁夫（いしむら・いくお）氏



2017年にコンパッション・フォーカスト・セラピー（CFT）の創始者、ポール・ギルバート博士に師事し、日本にCFTを紹介するためにこれまでに沢山の翻訳書を出版。CFTは他の面接技術とも相性が良く、相補的になり、セラピストのバーンアウトも抑制されるともいわれている。コンパッションという考え方は初学者にはとても大事な姿勢なのである。

### 【経歴】

筑波大学大学院人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻 博士課程修了 博士（心理学）

公認心理師、臨床心理士、指導健康心理士。あいクリニック神田心理顧問。日本ヒューマン・ケア心理学会事務局長。

2007年に第3回アジア健康心理学会議 Outstanding Presentation Award 受賞、2009年に筑波大学人間総合科学研究科長賞、2010年に日本心理学会優秀論文賞、2011年に世界心理療法会議ベストポスター賞受賞、2012年、2013年、2014年、2015年、2018年、2019年に日本ヒューマン・ケア心理学会優秀発表賞、2016年日本学校メンタルヘルス学会会長賞、2021年第4回日本ヒューマン・ケア研究優秀論文賞を受賞。



桜美林大学 大学院

J. F. Oberlin University Graduate Division

## お問い合わせ

ポジティブ心理学実践研究所  
obirin.posipsych@gmail.com