

キャリアコンサルティングに活かすACTマトリックス

講師：早稲田大学人間科学学術院教授 大月 友 氏



◆日時：2024年12月14日(土)14:00～17:00

ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)は第3世代の認知行動療法として、現在多くの国の臨床現場で活用されています。

心理的柔軟性を高めることによって、対象者の苦悩を軽減し、生活の質の向上、ウェルビーイングにつなげることを目的としています。

本研修では、ACT の基本を学びながら、よりコーチング効果がある ACT マトリックスの活用方法についてご紹介します。是非、実践で活用しましょう。

1.講師の早稲田大学人間科学学術院 教授 大月友先生のご紹介

認知行動療法やアクセプタンス&コミットメント・セラピー(ACT)を専門とし、大学での研究・教育に加えて、心療内科クリニックや企業等での臨床実践を行なっています。

【略歴】

筑波大学第二学群人間学類卒業。新潟大学大学院教育学研究科修士課程、広島国際大学大学院総合人間科学研究科博士後期課程修了。2008 年早稲田大学人間科学学術院助教、2010 年専任講師、2013 年准教授、2024 年教授となり現在にいたる。

2.講話の概要

ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)は第3世代の認知行動療法として、現在多くの国の臨床現場で活用されています。心理的柔軟性を高めることによって、対象者の苦悩を軽減し、生活の質の向上、ウェルビーイングにつなげることを目的としています。ACT マトリックスは、自分の行動に意図的に気づいていくことで、苦悩へのとらわれを軽減させ、自分にとって大切なことを選択するための視点を提供する技法です。本研修では、ACT の基本を学びながら、ACT マトリックスの活用方法についてご紹介します。

- ◆会 費：会員 4,400 円(税込)、非会員 5,500 円(税込)
- ◆定 員：30名(先着順に受付し、最少催行人数の20名に満たない場合は中止。)
- ◆その他：産業カウンセラー資格の更新研修とみなします。

◆申込方法：四国支部ホームページの研修・講座・セミナー情報からお申込みください。<https://shikoku.counselor.or.jp/>
申込期限：11月5日(火)



<受講確定と会費の振込について>

最少催行人数に達し次第、振込のご連絡をメール送信します。メールに記載の振込先にご入金下さい。ご入金確認後に講座のご案内を送信します。

◆問合せ先：〒780-0870 高知市本町3丁目6番22号 レジデンスリオ 101号室

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会四国支部 高知事務所

TEL/FAX :088-826-9880(土日祝を除く10時～17時) Mail:shikoku.kochi@counselor.or.jp