

## アーカイブ視聴「セルフ・コンパッションやヨガ、マインドフルネスを取り入れた認知行動療法」

### ■概要

セルフ・コンパッションとは、「自分への思いやり」のことで、アメリカの自己心理学者クリスティン・ネフ先生が 2003 年に発表して以来、英語圏を中心に広まりました。ネフ先生によると、セルフ・コンパッションは「マインドフルネス」「自分への優しさ」「共通の人間性」という 3 つの要素から成り立ち、ただ自分を思いやるだけでなく、ありのままの自分を受け入れ、自分を大切に、人とのつながりを感じるような態度のことをさします。

ヨガは、サンスクリット語で「つながり」を意味し、心と身体がつながっている状態を表し、呼吸や姿勢、瞑想を組み合わせ、心の安定とやすらぎを得るものです。現在は、トラウマ治療に対して身体からアプローチする方法の有効性が示されており、トラウマに対処するためのヨガが開発されています。また、ジョンカバットジンによるマインドフルネスストレス低減法では、マインドフルネスの 1 つとしてマインドフルネスヨガの実践が行われています。

セルフ・コンパッションやヨガは、クライアントと心理療法に取り組む前に、安心・安全のワークとして、ストレス解消法のひとつとして実践することができます。認知行動療法はストレスに対して、トップダウン的に対処する方法の一つです。その際に、ボトムアップ的な対処法と組み合わせることでより効果が期待できると考えています。また、クライアントが自分自身とどのように接するか、どう向き合っていくかは病状に影響をします。治療をより促進するためにも、セルフ・コンパッションを高めることは有効だと考えます。

本セミナーでは、セルフ・コンパッションの概要や理論背景、実施の留意点について紹介するとともに、実際のワークの実践を通して、体験的な理解の促進を図ります。

セルフ・コンパッションは、セラピスト自身のストレスケアにも役立ちます。自分より他者を優先し、自分のストレスケアはおろそかになっている人も多いのではないのでしょうか。私自身、困難事例を対応するときにとっても役立っていると感じています。興味がある方は、ぜひ体験してみてください。

### ■本セミナーで学べること

- ・セルフ・コンパッションなどの基礎知識
- ・セルフ・コンパッションなどの体験的理解
- ・セルフ・コンパッションなどの実施方法
- ・セルフ・コンパッションなどをカウンセリングに取り入れる
- ・セルフ・コンパッションなどを使ったストレスケア

### ■講師

石上友梨 先生

所属:東京 CBT-YOGA

資格:公認心理師、臨床心理士

### ■視聴期間

2022年7月19日(火)～10月24日(月)

### ■視聴時間

約5時間00分

### ■参加費

8,400円

・振り込み後のキャンセルは可能です。参加費の返金に応じます。

・システムの問題、急用、体調不良などで十分に視聴できない時でも返金します。

### ■アーカイブの視聴方法

参加申し込みをし、振り込みのあった方には視聴方法の具体的な案内をメールいたします。視聴は Vimeo のシステムを使用しています。標準的なパソコン、タブレット、モバイルで、以下のブラウザを使用すれば問題なく視聴可能です。

Chrome 30 以降

Firefox 27 以降

Internet Explorer 11

Microsoft Edge

Safari 9 以降

### ■参加資格

臨床心理士、公認心理師、医師、心理職、カウンセラー、精神保健福祉士、社会福祉士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、看護師、保育士、教師などの資格をもつ対人援助の専門家、大学院生など。セルフ・コンパッションやヨガ、マインドフルネスなどに興味を持っていただければ誰でも参加可能です。

### ■参加方法

参加希望者は以下の申し込みフォームから必要事項を記入して送信してください。

<https://s-office-k.com/professional/seminars/pro-sem-contact>

### ■臨床心理士更新ポイント

臨床心理士更新のためのポイントを 2 条(4)の項目で申請する予定。また、アーカイブ視聴でもポイント取得可能です。

### ■申し込み期日

2022年10月20日(木)まで

### ■主催

心理オフィス K( <https://s-office-k.com> )

### ■セミナーの詳細

<https://s-office-k.com/professional/seminar/semi-selfcompassion-yoga-mindfulness>