

令和 7 年度 山梨県介護支援専門員協会

峡東支部 研修会のご案内

テーマ：『支援の前に自分の心を守る方法』

～認知療法とマインドフルネスを知ろう～



■日時 令和 7 年 12 月 11 日（木） 13：30～15：30

■開催方法 ZOOM（オンライン開催）

■講師

鳥取大学大学院 医学系研究科 臨床心理学講座教授

竹田 伸也 先生

支援の現場で、つい偏った思考や感情に陥り、「対人援助が負担」と感じることはありませんか？今回の研修では、ネガティブな感情を生み出す“考え方のクセ”を見つめ直し、より現実的で柔軟な思考を育む技法（認知療法）を学びます。

また、マインドフルネスを通して“今ここ”の自分の心を整える方法も体験的に学びます。日々の支援に役立つヒントを、ぜひ一緒に見つけましょう！

■対象者

- ① 主任介護支援専門員
- ② 認知療法やマインドフルネスに関心があり、学びたい介護支援専門員

■参加費：無料

■お申込み方法

下記 QR コードを読み込み、必要事項をご入力ください。



（※申込期限：11 月 27 日まで）

お問い合わせ先
山梨県介護支援専門員協会 峡東支部
（担当：森下）

電話：080-5420-1287

主催：山梨県介護支援専門員協会
峡東支部