

講演1 「保健室で活用できる認知行動療法 —学校でのWEBストレスチェックを含めて—」



千葉大学大学院医学研究院 認知行動生理学 教授
千葉大学医学部附属病院 認知行動療法センター長
千葉大学 こどものこころの発達教育研究センター長
(大阪大学・金沢大学・浜松医科大学・千葉大学・福井大学連合
小児発達学研究科兼教授

清水 栄司 氏

【講演の内容】

- ・ 認知行動療法とは
- ・ 社交不安症
- ・ 千葉大の認知行動療法の研究成果
- ・ 不登校と不安
- ・ 高校でのストレスチェック
- ・ ゲートキーパーとは

【参加者の感想】

- ・ 認知行動療法について、保健室で実践できそうな取組のヒントをいただけたように思います。
- ・ 生徒と関わる中で、すぐに活用できる方法や考え方を学ぶことができました。休み明け、生徒との関わりに活かしたいです。
- ・ 実際に保健室で使える方法をいろいろ教えていただきました。
- ・ 本のご紹介もあったので、さらに勉強したいと思いました。
- ・ CBTに興味があったので、大変勉強になりました。思考記録表や生徒さんの前で紙に書いて、困っている状況をひもときながら傾聴・共感・受容で対応しようと思えました。ありがとうございます。