

# 第92回 職場ストレス研究会

認知行動療法アップデート  
ーセルフケアのワークを交えてー

2023年 2月4日 (土)  
AM 9:25~12:30

名古屋大学 鶴舞キャンパス  
基礎研究棟3階 第1講義室

ー 現地&オンライン ハイブリット開催 ー

講演 『認知行動療法アップデート ーセルフケアのワークを交えてー』  
柳澤博紀 (犬山病院 公認・臨床心理士、専門行動療法士)

研究紹介 『許し、感謝、気づきのエクササイズ』  
鈴木寛之 (職場ストレス研究会世話人)

パネルディスカッション  
司会：石川浩二、太田充彦  
パネリスト：柳澤博紀、鈴木寛之

詳細・申込 <https://sites.google.com/view/stress92/>



◆お問い合わせ◆

名古屋大学 大学院医学系研究科 国際保健医療学・公衆衛生学 (代表世話人：八谷 寛)  
E-Mail : intnl-h@med.nagoya-u.ac.jp TEL:052-744-2128

## 2022年度 職場ストレス研究会

日時：2023年2月4日（土） 午前9時25分～12時30分

会場：名古屋大学医学部 基礎研究棟3階 第1講義室+Zoomによるリアルタイム配信

### 詳細スケジュール

9:00：受付開始、9:25：開会

9:30-11:00： 講演「認知行動療法アップデートーセルフケアのワークを交えてー」  
講師：柳澤博紀先生（公認・臨床心理士、専門行動療法士、犬山病院）

### 休憩

11:10-11:40： 研究紹介「許し、感謝、気づきのエクササイズ」  
講師：職場ストレス研究会世話人・鈴木寛之

11:45-12:30： パネルディスカッション（司会：石川浩二、太田充彦）  
柳澤博紀先生、鈴木寛之

研究内容について、心理療法の観点 [ACT (Acceptance and commitment therapy)、セルフコンパッション] を踏まえ、柳澤先生から解説や課題を述べてもらい、参加者の質問や意見も得て、心理療法に関する議論を深める。

