

# 第26回支部大会

本岡 寛子 近畿大学教授  
(認知行動療法)をお迎えしての  
オンラインセミナー  
どなたでも参加できます!

2022年 5月 22日(日)

12:30~17:00

ZOOM オンライン 指導者ポイント2

## <講演タイトル> ストレス対処法としての マインドフルネス

長引くコロナ禍において、先行きに不安を感じながら生活している人が多いと思います。

不安にのみこまれそうになったときの対処法として、認知行動療法の一技法であるマインドフルネスをご紹介します。不安を生じさせる自分への考え方への気づきを促し、「今、ここ」に注意を向ける練習をしたいと思います。

(本岡 寛子先生)

### <講師プロフィール>

近畿大学総合社会学部教授  
カウンセリングルーム  
みどりトータルヘルス研究所  
所長

### <ご専門分野>

うつ病や不安障害の認知行動療法、問題解決療法

### スケジュール:

12:30~支部集会

2021年度事業報告

2022年度事業計画

新三役紹介

(ポイント取得には参加必須)

13:00~支部大会

本岡先生の講義とワーク

15:30~休憩

15:40~分科会

ブレイクアウトルーム

分科会

第46回全国大会 in 横浜の

案内他

17:00 終了

### 申し込み方法:

関西支部事務局 Email: [info@takan31.com](mailto:info@takan31.com) まで  
メールにて、次の項目をお知らせください。

①お名前(会員番号) ②支部名 ③交流分析の資格

④ZOOMの招待メールを受取るメールアドレス

⑤当日連絡可能な電話番号 (一般の方はお名前と④・⑤のみ)

締め切り: 2022年5月12日(木)

参加費: 4,500円

(4月1日以降に振り込みをお願いします)

振込先: ゆうちょ銀行 00980-5-46999

他銀行から 099店 当座 0046999

会員番号 お名前 522(開催日)を記入してください。

\*原則として入金後の返金はありません。オンラインでの接続に支障があった場合は考慮します。

お問い合わせは

NPO 法人日本交流分析協会  
関西支部事務局

〒531-0072 大阪市北区豊崎1丁目  
7-21 リバティ 91 305

<http://takan31.com/>

☎&FAX: 06-6375-1002

Email:

[info@takan31.com](mailto:info@takan31.com)