

思考のクセを見つけよう！

Zoomで  
開催します

## 認知再構成法ワークショップ

相談支援開発研究センターでは、本学学生のメンタルヘルス対策を目的に認知行動療法（CBT）ワークショップを開催します。  
最近少し疲れているなあ、調子は変わらないけどちょっと興味あるかも、など理由は問いませんので気軽に参加してみませんか？

同じ出来事に会っても、人によって感じる気持ちや反応は様々です。それはその時に浮かぶ自動思考（考え方や受け取り方）が違うからです。自分の自動思考のクセを知り、毎日の生活に役立ててみませんか。1回 45分、全5回で実施し、画面顔出し（ニックネーム可）のうえで受講とグループディスカッションをして頂きます。毎回 12:15～13:00 まで、参加は無料です。

各回日程は下記の通りです。グループ A・B とも同じ内容で行いますが、本ワークショップは効果検証（ランダム化比較試験）を行うため、グループは事務局の方で割り振らせていただきます。

12:15-13:00	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目
グループ A	9月2日	9月9日	9月16日	9月30日	10月7日
グループ B	10月14日	10月21日	10月28日	11月4日	11月11日

また、予め設定された基準に当てはまらない場合はお断りする場合もあることをご了承おき下さい。詳細説明後インフォームドコンセントを頂きます。

お申し込みはこちら→<https://forms.office.com/r/GuL0kuFwFF>

お問い合わせ先→ [cbtws-team.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp](mailto:cbtws-team.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp)

今回のワークショップは、学部生・院生・研究生など国内在住かつ日本語によるディスカッションが可能な方を対象としています。

認知行動療法ワークショップ（8月31日/10月26日開始）の両方への参加はできませんのでご了承ください。

\*ワークショップでは質問票に回答していただくことがあります。個人情報外部に漏れることはありませんが、収集されたデータを研究目的に使用することをご了承ください。

