
生活習慣改善のための認知行動療法

(講師 : 本谷 亮 先生)

【研修のねらい】

生活習慣の乱れは、肥満症や糖尿病などの生活習慣病の原因になるとともに、さまざまな身体症状のリスクを高め、日常生活にも大きな影響を与えます。しかし、わかっているにもかかわらず、食欲や食行動を改善することは容易ではありません。

食欲や食行動の改善に対しては、認知行動療法の発想と技法が効果的です。必ずしも難しく、特別なことをするわけではありませんが、その方法を知っているか知っていないかで結果に大きな違いが出ます。

“やる気”や“気合い”といった根性論ではなく、科学的で、実践的な方法で食欲や食行動をコントロールする方法を学びましょう。

【研修の内容】

1. 生活習慣病とは
2. 食欲や食行動をコントロールするためには
 - ・重要な4か条
 - ・健康行動に影響を与える要素
 - ・健康行動に関するよくある誤解
3. 行動変容に効果的な発想と技法
 - ・セルフモニタリング
 - ・目標設定
 - ・動機づけ
 - ・長続きするための工夫とコツ

※研修では、クイズ形式のQ&Aを用いた知識確認や簡単なワークを取り入れながら体験的に学んでいきます。生活習慣改善のためのきっかけを身につけたい人には、特にお勧めです。

◆研修日時：2023年1月21日(土) 13:30~16:30 (3時間)

※申込締切日：1月7日(土)

◆研修会場：zoomを利用したオンライン研修

◆受講料：会員3,300円(税込) 非会員4,950円(税込)

◆定員：30名(先着順、定員になり次第締め切ります) <最少催行人数10名>

◆資格登録更新研修該当

【本谷 亮(もとやりょう)先生 北海道医療大学心理科学部准教授】プロフィール

北海道医療大学心理科学部卒業。同大学院心理科学研究科修士課程、博士課程修了。臨床心理学博士。

日本学術振興会特別研究員、福島県立医科大学医療人育成・支援センター/医学部神経精神医学講座助教を経て、2016年より現職。

前任では、日立オートモティブシステムズ株式会社福島事業所非常勤心理相談員、福島県職員研修講師、自殺予防ゲートキーパー講師などを担当。

専門は、認知行動療法、心身症、災害支援。資格：臨床心理士、認定行動療法士、公認心理師