

心理職支援団体 MOSS（モス）の宇野と申します。

Le:selfさんとの共催で、以下のようなオンライン研修を企画しております。

何卒よろしくお祈いします。

主催：Le:self supported by 心理職支援団体 MOSS

「心理職のための アクセプタンス&コミットメント・セラピー(ACT)」

▼お申し込みはこちら

<https://leself-230721.peatix.com>

◇概要と目的

アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）は、第三世代の認知行動療法と言われ、心理療法の1つです。

ACTでは、自分の中に湧き上がるさまざまな思考や感情を受け入れながら、自分自身が望む人生に歩みを進めていくことを目標としています。ACTは心理療法の1つではありますが、ACTで目指す「心理的柔軟性」はカウンセラー側がその状態にあることも大切です。

本研修では、心理職や対人援助職側がACTの視点を身につけ、自身も「心理的柔軟性」を持ちながら、実践できるようになることを目的とします。

本研修は「基礎編」と「実践編」の2部構成となります。

「基礎編」では、ACTの基礎的な考え方や、基本モデルについてレクチャーを中心に理解を深めていただきます。

「実践編」では、実際にACTで行うワークを行い、「ACTでは何をするのか」「心理的柔軟性を体得するというのはどういうことなのか」を実践的に学んでいきます。

基礎編のみ、実践編のみのご参加も可能ですが、ぜひ知識、体験とをあわせて学ぶ機会にしていいただければと思います。

◇講師

藤本 志乃（ふじもと の）先生

臨床心理士・公認心理師

教育相談員の経験の後、腎臓内科で主に透析患者を対象にしたカウンセリングに従事。

自身のライフイベントに合わせ、2020年にウェルビーイングのためのカウンセリングルームLe:self（リセルフ）をオープン。

ACTを用いた予防的介入を念頭に、より良く生きるためのサービス開発、提供、その発信活動に力を入れている。

◇プログラム

基礎編セミナー：2023年7月21日（金）

- ・ ACTの理論、モデル
- ・ アセスメントと介入の基本的な流れ
- ・ アセスメントのポイント

実践編セミナー：2023年7月30日（日）

- ・ 支援職としての「価値」を明確にし、自身の軸を明確にするワーク
- ・ 脱フュージョンの実践
- ・ アクセプトタンスの実践
- ・ 「今、ここにいる」練習 - 「マインドフルネス」の体験

◇日時

- ・ 基礎編セミナー：2023年7月21日（金）20:00~21:30
- ・ 実践編セミナー：2023年7月30日（日）13:00~17:00

◇会場

オンライン（Zoom）

◇定員

95名（先着順）

◇対象

- ・ 公認心理師や臨床心理士等、守秘義務のある対人援助職（受験資格保有者を含む）
- ・ 大学院生（心理・医学・教育・福祉系）

◇参加費

- ・ 基礎編のみ参加チケット（アーカイブ視聴付き）...2,000円
- ・ 実践編のみ参加チケット（アーカイブ視聴なし）...5,000円
- ・ どちらも参加チケット（基礎編のアーカイブ視聴付き）...6,500円

※[心理系大学院受験対策塾プロロゴス](#)さん、あるいはMOSSアカデミー専用Slackにご参加の方は、チケット購入の際に「割引コード」をご入力ください。

◇最少催行人数

14名（基礎編のみは0.3名、実践編のみは0.7名でカウントします）

◇申し込み締め切り

基礎編のみ参加、どちらも参加：2023年7月18日（火）まで

実践編のみ参加：2023年7月27日（木）まで

※満員（95名）になり次第終了します

※それぞれの申し込み締め切りまでに最少催行人数に達しない場合、開催を見合わせる可能性がございます。

◇臨床心理士資格ポイント

【どちらも参加】される方のうち、臨床心理士の方が3割以上の場合、臨床心理士の更新のためのポイントを2条(4)の項目（2ポイント）で申請する予定です。

ポイントを申請ご希望の方は、【**基礎編への参加（またはアーカイブ視聴）と実践編への当日参加、参加後アンケートの提出**】が必須となりますのでご注意ください

◇申込方法、プログラム詳細

下記のお申込みページ（Peatix）をご参照ください。

<https://leself-230721.peatix.com>

○Le:self（リセルフ）について

あなたがより良く生きる、「私自身」でいるために必要な心のスキルを、専門家と一緒に実践しながら学べる場所です。

オンラインカウンセリング、ACTプログラム等を実施しています。

公式サイト | <https://leself.jp/>

○ MOSS (モス) について

心理職（公認心理師・臨床心理士）の支援を目的とした団体です。

公式サイト | <https://moss-official.com/>

公式Twitter | https://twitter.com/MOSS_compassion

<主なサービス>

心理職向け研修を提供する『MOSS セミナー』の企画、運営

公認心理師資格試験の過去問webアプリ『MOSS スタディ』の運営

心理職専門のHP制作、ロゴ・イラスト制作、動画制作

ご不明点などございましたら下記までお問い合わせくださいませ。

▷ <https://forms.gle/6o2TByMLLLwrBkiY6>

最後までお読みいただきありがとうございました。