

認知行動療法

ー認知行動療法に基づく話の聞き方・進め方ー

演習を基本としながら、認知行動療法を実践するための話の聞き方・進め方を練習していきます。認知行動療法は、「良いか悪いか」ではなく、自分にとっての生きやすさを自ら作り上げていくための枠組みです。意図を持った介入や会話の流れの進め方、悩みながらも生活の質を高めるための方法を身につけます。

開催日時 2025年11月8日（土） 9：30－16：30

会 場 JA長野県ビル 長野市大字南長野北石堂町1177番地3

受講料（税込） 会員：8,800円 一般：11,000円

定 員 30名（最少催行人数8名）* 先着順

申込み締切 2025年10月23日（木）

お申込はこちら



<https://joshinetsu.counselor.or.jp/seminar/20251108ninnti/>

【講師紹介】 三谷絵音(みたにえね)氏



公認心理師・臨床心理士
東口メンタルクリニック 長野東口リワークセンター所属 / 信州大学大学院総合人文社会科学研究科 特任助教
名古屋のリワーク施設・就労支援施設にて認知行動療法を用いた集団療法・個別カウンセリングを実施してきた。
現在は長野駅前にある東口メンタルクリニック 長野東口リワークセンターにてリワーク支援・就労支援を行い、認知行動療法を中心に症状の回復や再発予防支援を実施。
また企業内での産業カウンセリングを行いメンタルヘルス研修や職場環境の合理的調整などの相談に携わっている。

問い合わせ先 〒380-0836 長野市南県町1041-3 新建新聞社第3ビル3F

(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部 長野事務所

mail: jse-nagano@counselor.or.jp TEL : 026-237-2010 FAX : 026-217-0464

《申込・振込方法》

＊WEB：上信越支部ホームページからお申込みください。

右のQRコードをご利用ください→



＊お申込後入金締切日までに、受講料を下記口座へお振り込みください。
(振込手数料各自負担)

＊入金確認できた方から順番に受講確定となります。なお入金確認のご連絡はいたしません。
<振込先>

中央労働金庫 高崎支店 普通預金 No.4 6 2 3 9 0 1

(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部

《個人情報の取扱いについて》

＊お申込みの際は必ず「個人情報の取り扱いについて」をご確認いただきご同意のうえ、必要事項をご入力してお申込みください。

「個人情報の取り扱いについて」はこちら→



《注意事項》

＊開催日が近くなりましたら、申込書記載のメールアドレスへ詳細をご連絡いたします。
ドメイン (@counselor.or.jp) の受信拒否解除をお願いします。迷惑メールフォルダもご確認ください。

《キャンセル・中止について》

＊最少催行人数に満たない場合、あるいは主催者側の都合により中止となる場合はご連絡いたします。この場合、受講料は全額を返金いたします。(振込手数料支部負担)

＊自己都合によるキャンセルは、申込・入金締切日の17時までにご連絡いただいた場合のみ受講料より振込手数料控除して返金いたします。それ以降は、お振込みいただいた受講料の返金はいたしません。

＊開催当日あるいは直前に、災害等により緊急やむを得ず開催を中止する場合には、連絡が間に合わない場合もございます。会場にお越しいただいても交通費等の負担は免責とさせていただきます。

《お問合せ先》

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 上信越支部 長野事務所

TEL：026-237-2010 Email：jse-nagano@counselor.or.jp

《会場のご案内》



JA長野県ビル
長野県長野市大字南長野北石堂町
1177番地3

▼交通案内

・JR 長野駅（善光寺口）から徒歩約10分

・長野インター・須坂長野東インターそれぞれから車で30分（隣接の有料駐車場あり）