

認知行動療法

一認知行動療法に基づく話の聞き方・進め方一

●講師からのおすすめポイント●

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。

日 時	2026年12月5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 (消費税込)	会員：8,800円 非会員：11,000円
定 員	30名（最少催行人数12名） ※先着順、定員になり次第〆切
申込締切	2026年11月25日（水）

●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部 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。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。

お問い合わせは
こちらまで

(一社) 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 (電話受付：平日9:00 – 17:00)
 jse-kensyu@counselor.or.jp

申込み用QRコード



2026年度 上信越支部 研修部 研修一覧

お申し込みは、上信越支部のホームページにてご確認ください。(<https://joshinetsu.counselor.or.jp/>)

【オンライン定例勉強会】

平日、夜の勉強会です。時間は19:00～21:00となります。

2026/5/22(金)	発達障害への理解と支援①～発達障害の基礎知識
2026/6/19(金)	発達障害への理解と支援②～発達障害者とのかわり方_事例紹介
2026/7/17(金)	発達障害への理解と支援③～発達障害者への法律を含めた就労支援や各種機関との連携の仕方
2026/9/11(金)	交流分析1_エゴグラムを作ってみよう ～自分の心はどんな働きをしているのか、見える化してまずは自己理解を深めよう～
2026/10/9(金)	交流分析2_心の栄養素ストロークを使いこなそう ～お互いの絆を元気にする言葉の投げかけとは～
2026/11/13(金)	交流分析3_自分の生き方を決める心の運転手(ドライバー)と向き合ってみよう ～それぞれの価値観の違いから感じる”心苦しさ”からの解放～
2026/12/4(金)	傾聴の質を高めるために必要なこと～「解像度」をあげて聴く
2027/1/22(金)	産業カウンセラーとしての自殺念慮を抱える相談者への対応
2027/2/26(金)	薬物・アルコール依存症からのリハビリ～当事者の立場から、その実際～

【オンライン研修】

2026/7/25(土)	13:30～17:00	精神疾患の理解と支援への活かし方ー 精神科におけるカウンセリングの実際 事例を交えて
2026/10/4(日)	13:30～17:00	人間社会の本質とあり方を考えるー 組織、人間、感情、そして、怒りについてー
2027/2/14(日)	13:00～17:00	家族療法①_システムズアプローチ編
2027/3/6(土)	13:30～17:00	リワーク・再就職支援の実際
2027/3/28(日)	13:00～17:00	家族療法②_ナラティブ・コラボレイティブ編

【上信越支部各県でのLive研修】

2026/6/27(土)	10:00～17:00	フォーカシング研修(ベーシック)	群馬
2026/11/8(日)	10:00～17:00	いまここ流 オープンダイアログ	長野
2026/12/5(土)	9:30～16:30	認知行動療法	長野

【シニア産業カウンセラー養成講座】

時間は10:00～17:00となります。

2026/7/11(土)	No.10_心理アセスメントの実践的理解(心理テスト)	新潟
2026/9/5(土)	No.17_人間関係形成の実践的理解	群馬
2026/9/19(土)～9/21(月)	No.20_メンタルヘルス支援体制構築の実践的理解	長野
2026/11/14(土)～11/15(日)	No.11-2_逐語記録・事例報告の作成と検討(2期)	群馬

2026年7月31日時点

【申込み方法】

1) Web : 支部ホームページ、または表面のQRコードをお読み取りいただき、お申込みください。

ご注意 お申込み後、登録されたアドレスへ、メールで確定通知等のご連絡をさせていただきます。

ドメイン (@counselor.or.jp) の受信拒否解除の設定をお願いします。また、迷惑メールフォルダもご確認ください。

2) お申込み後、各回申込締め切り日迄に受講料を下記口座にお振込みください。(振込み手数料はご負担ください) 入金確認できた方から順番に受講確定となりますので、お早めにお振込みください。

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**

【オンライン開催について】

- * Zoom利用での開催となります。申し込まれた方には、1週間前迄にメールにて、参加方法詳細をご連絡いたします。
- * カメラ・マイク付きのPC、タブレットといったデバイス(機器)利用でご参加ください。
- * Zoomが使える通信環境のご用意や通信料などはご負担をお願いいたします。
- * ご自宅以外(カフェテリア、飲食店内、職場等、周囲に人がいるような環境)からの参加はご遠慮ください。
- * 公衆Wi-Fiの使用は厳禁です。
- * 詳細は『オンライン研修受講約款』(上信越支部HP参照)を必ずご確認ください ➡



【個人情報の取り扱いについて】

「個人情報の取り扱いについて」は右記のQRコードをご確認ください。

個人情報は、お申込み受付後のご連絡や当協会主催の各種事業をご案内するために利用させていただきます。



【キャンセル・中止について】

* 自己都合によるキャンセルは、11月25日(水)17:00迄に事務局にご連絡をいただければ、受講料より振込手数料を控除して返金いたします。

なお、それ以降は一旦お振込みいただいた受講料のご返金はいたしませんのでご了承ください。

* 最少開催人数に満たない場合、あるいは開催者側の都合により中止となる場合は、ご連絡の上、受講料全額を返金いたします(振込手数料支部負担)。

* 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とする場合には、連絡が間に合わない場合もございます。あらかじめご了承ください。

(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部