

# アクセプタンス & コミットメントセラピー 続編 ～価値の明確化とセルフコンパッション～

日時：2022年2月11日(金) 10時～12時30分  
講師：横須賀共済病院 精神科部長 光定 博生 先生  
対象：日本専門看護師協議会 会員・賛助会員  
締切：2022年1月31日(月)  
定員：100名(定員になり次第締め切りとさせていただきます)  
会費：無料

- 昨年度に引き続き、アクセプタンス&コミットメントセラピー (ACT) を学びます  
ACTは、こころとの柔軟なつきあい方を身につける臨床行動分析にもとづくアプローチで、第3世代の認知行動療法と呼ばれることもあります。患者さんの治療だけでなく、私たち自身の精神的健康を維持するためにも役立ちます
- 精神看護分野以外のCNSの皆様にも有用な内容です
- 当日は昨年度の研修内容 (ACT Matrix) の復習がありますので、初めての方も安心してご参加いただけます



## <お申し込み方法>

- ・ 左のQRコードの読み取り、またはクリックしてGoogle Formにアクセスしてください
- ・ お申込みいただいた方には、2月4日までにZOOMアクセスポイント(URL)をお知らせします

## <お問合せ>

baba.kanako☆med.osaka-cu.ac.jp 馬場華奈己  
※☆を@に置き換えてください