

# 名家連ニュース

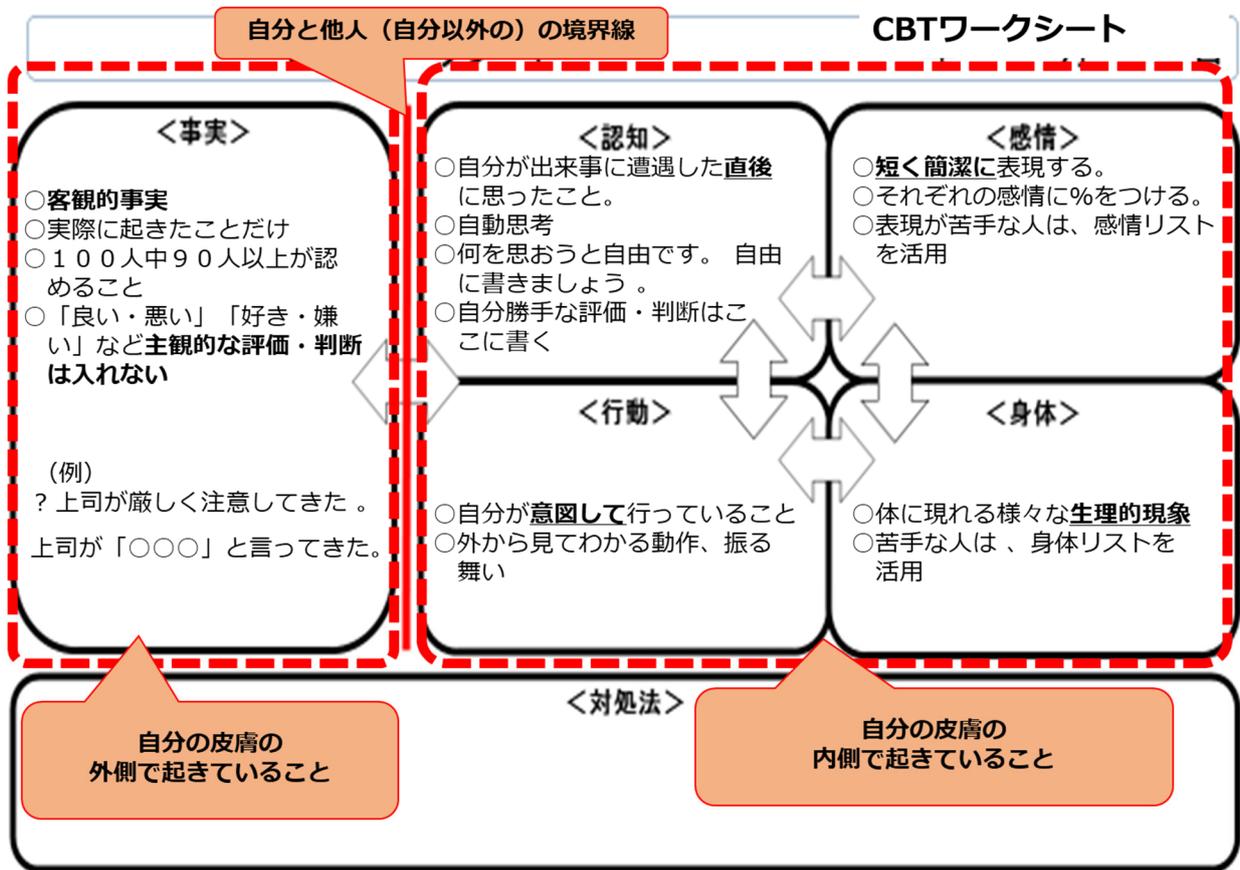
令和元年11月20日(水)  
発行：特定非営利活動法人  
名古屋市精神障害者家族会連合会  
会長 堀田 明  
TEL/FAX (052) 846-5576 NO. 665号

## 精神疾患の理解と対応 第7回

### ❖ 家族が学ぶ認知行動療法 実践編 ❖

本間宣貴氏による連続講座の第7回が11月19日(火)に行われました。参加者は89名でした。

今回は、認知行動療法(CBT)の実践編でした。CBTの理論、原則、方法を学び、最後に架空の状況をCBTワークシート(下図)に書き出すという実習を行いました。



認知のクセ(自動思考)に気づく方法として、認知再構成法、損得分析等がある。行動のクセに気づく方法としてSST等があることを学びました。自分と他人の境界線(上図中の赤の縦線)を正しく引けることが、「良い認知」=柔軟な認知の出発点であると強調していました。

次回(12/17)はCBTの応用編で、最近注目されている、マインドフルネスについて学ぶ予定です。



## 「障害者週間」記念のつどい

12/8(日) 10:30～ 中区役所ホール 入場無料

映画「いろとりどりの親子」10:50～12:20 「精神病院のない社会」13:20～15:00

主催：名古屋市・障害者と市民のつどい実行委員会



お詫び：662号で来年のみんなねっと全国大会の日程に誤りがありました。正しくは11/12,11/13です。