



認知行動療法（CBT）の手法を活用した 保健指導実践セミナー

認知行動療法（Cognitive Behavioral Therapy : CBT）は、「人の考え方（認知）と行動が感情や行動に影響を与える」という考え方に基づく心理学的アプローチです。

これまで、自治体の保健指導実施者向けには、保健指導の知識や技術に関する様々なセミナーが実施されてきました。しかし、地域住民の行動変容を支援するために、認知行動療法の考え方やポイントを実践的に学ぶ機会はまだ多くありません。

「対象者が自らの生活習慣における課題に気づき、自らの意思による行動変容によって健康課題を改善し、健康的な生活を維持できるよう、必要な情報の提示と助言等の支援を行うこと」とされている**保健指導において、認知行動療法の手法を活用することで、対象者が行動変容を妨げている要因を整理し、自分に合った改善方法を見つけられるよう支援することが期待できます。**

本セミナーでは、オンラインによる全2回のセミナーにて、認知行動療法の基礎的な考え方や保健指導への活用方法について学ぶとともに、実際の業務での実践と振り返りを通じて、現場で活用できる行動変容支援スキルの習得を目指します。

日時

第1回 2026年9月30日（水）13:00～16:00（3時間 休憩有）

第2回 2026年11月24日（火）13:00～15:00（2時間 休憩有）

開催方式

オンライン開催（Webexでの実施）

参加費

無料

対象

自治体で保健指導を実施されている方。かつ下記の条件を満たすことが出来る方。

- ・全2回に参加可能な方
- ・カメラ・音声をONにして参加可能な方
- ・Webexにスムーズに参加できるネットワーク環境をお持ちの方
- ・周りを気にせずに参加できる場所を確保できる方

定員

40名

申込

事前登録制となりますので、9月25日までに申込サイトより必要事項を記入しお申込み下さい。

。応募数が定員を上回った場合は抽選とさせていただきますので、予めご了承ください。
お申込みいただいた方には、後日、オンラインセミナーへのアクセス方法等についてご連絡差し上げます。

主催

株式会社日本総合研究所

お問い合わせ先

株式会社日本総合研究所 リサーチ・コンサルティング部門 担当：立林、満留、山本、望月
〒141-0022 東京都品川区東五反田2丁目18番1号 大崎フォレストビルディング
Tel：080-7159-8360 メール：un_4837.group@jri.co.jp

プログラム内容

※セミナー内容・スケジュールは予定ですので、変更の可能性があります。

第1回 (3時間)

- ・ 保健指導に活かす認知行動療法（CBT）とは
- ・ CBTの中核的技法の概要
- ・ 生活習慣改善保健指導にCBTの手法を活用する（7つのStep）
- ・ 参加者同士によるグループワークと実践プラン作成

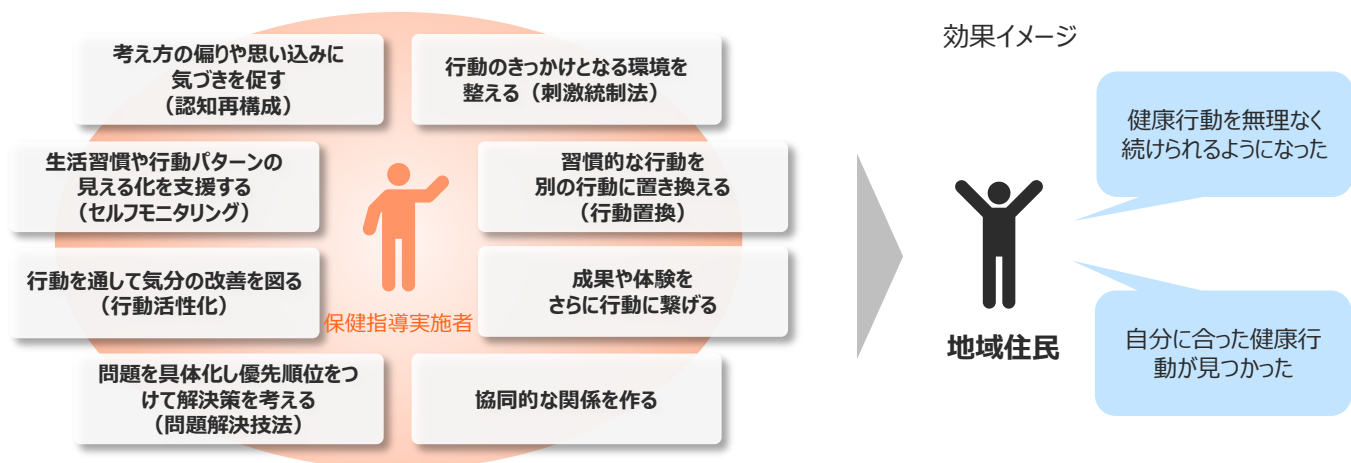
業務での実践 (約1.5カ月)

- ・ 第1回のセミナーで学んだことを、各人が業務で実践していただく

第2回 (2時間)

- ・ 実践結果の振り返り
- ・ 参加者同士の事例共有・意見交換
- ・ 講師からの助言
- ・ 肥満をテーマとした保健指導におけるCBT活用事例の紹介

認知行動療法を保健指導に活用するポイント



外部講師プロフィール

田中美加 日本医科大学 医療健康科学部 教授

東京大学大学院博士後期課程修了。企業における保健師活動において、多くの保健指導を経験。公衆衛生看護学を専門とし、行動変容理論や認知行動療法を使用した保健指導プログラムの開発やその効果評価に関する研究や教育に従事している。これまで、企業や自治体、看護協会の講師を務め、保健指導のスキルアップのための教育を行ってきた。