

# 第48回 <ケア>カフェ in まび

<ケア>のこと なんでも 語りあい 学びあう 集い

<ケア> 職場で 家族の <ケア> で  
何か 心や体にたまっていませんか  
誰かに聞いてほしい 聞きたい 話し相手がほしい  
学びたい などと思うことはないでしょうか  
<ケア> のこと なんでも  
話し 聴き 語りあい 学ぶ  
<ケア> でふれあう 気楽な集まりです



■日時： 2018年 5月11日 (金) 19時～21時

■会場： まびいきいきプラザ 1階 会議室  
(倉敷市真備町川辺 2271……井原線「川辺宿」西隣)

■テーマ / 発表者

## 「認知行動療法研修会を初めて受講して ～実際に自分がやってみると～」

報告： 難波 舞 さん (看護師・そーる訪問看護ステーション)

解説： 福田 正人 さん (臨床心理士、社会福祉士、精神保健福祉士)

▼ 認知行動療法とは、私達の感情や身体反応が認知（物の考え方）や行動の影響を強く受けることに注目して、ストレスを感じたときの認知や行動に働きかけて適応状態や問題解決能力を高める目的で開発された精神療法（心理療法）です。こうして、文章にすると難しそうですが、今回はじめて研修に参加して実際にやってみると、「なるほど～」と、なんとなく気持ちが軽くなりました。みなさんも、認知行動療法とはどんなものなのか、覗いてみませんか？ 自分のこころの中をみてみませんか？ (難波)

■参加費：100円

■参加者：どなたでも参加できます (定員：35名・先着順)

■呼びかけ人：米山 明美 (看護師、介護福祉士、おむつフィッター1級)  
林 道也 (社会福祉士、介護支援専門員、<ケア>を考える会)

■申し込み・問い合わせ：(林)

090-5366-1497

[884michiya@gmail.com](mailto:884michiya@gmail.com)

■こちらをご参照ください

⇒ <https://okayama-care.jimdo.com/ケア-カフェ-in-まび>

《この会は原則として毎月第2金曜日に開催しています》



■ [持ち物]

できればご持参ください

- ・マグカップなどのコップ
- ・つまむもの (スイーツなど)

