

指導者の  
ための

# こころあっぱ 交流会

～理論編⑤～  
『エクスポージャー』



第5回  
2023年  
1月21日(土)  
13:30～15:30

要申込み  
参加無料

申込締切: 1月15日(日)

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、  
中止となる可能性があります。  
予めご了承ください。

～子どものためのメンタルヘルス予防教育プログラム「こころあっぱタイム」のための交流会です～

理論編⑤講義テーマ\*

「エクスポージャーについて  
～不安とうまくつきあうコツ～」

東京大学 相談支援研究開発センター

特任助教 荒井 穂菜美 氏



\*交流会の内容等詳細は、裏面をご参照ください。

対象

こころあっぱタイムをはじめとする  
メンタル予防教育に興味のある方

定員

20名程(先着順)

※定員63名の会場にて開催

・ 座席の間隔の確保

・ 換気 etc...

～感染予防対策を実施します～

会場

キャンパスプラザ京都 2階第1会議室

地下鉄烏丸線, 近鉄京都線, JR各線「京都駅」下車 烏丸中央口から徒歩5分  
正式: 京都市大学のまち交流センター(京都市下京区西洞院通塩小路下る東塩小路町93)

申込  
方法

申込フォームより申し込みください。(先着順:1月15日(日)締切)  
フォームが開けない場合は下記問合せ先より申し込みください。

<https://onl.la/VL47jA3>

メール申込の際は, 【ご所属・氏名・職種・実施状況】を明記ください。

※先着順のため, 締切前に申込を締め切らせていただく場合がございます。

予めご了承ください。



主催/  
問い合わせ先

同志社大学心理学部石川研究室

E-mail : info.mhprogram@gmail.com

# 指導者のための ころあつぷ交流会 ～理論編～

## ころあつぷ交流会 ～理論編～とは？

ころあつぷタイムは、認知行動療法とポジティブ心理学の技法を用いて全12回で構成されています。プログラムは専門的な知識がなくても、実施していただけますが、理論や背景を知ること、応用的に活用いただける場面も増えるかもしれません。

ころあつぷ交流会～理論編～では、毎回1つのテーマについてその分野の専門家の先生をお招きしご講義いただきます。講義後にはご参加の先生方とディスカッションの時間を設け、より理解を深める機会としたいと思っています。

### 交流会の流れ (1月21日)

- 13:30～ 挨拶
- 13:40～ ご参加の先生方の自己紹介
- 13:50～ 講演「エクスポージャーについて」
- 14:20～ 休憩
- 14:30～ 質疑応答
- 14:50～ ディスカッション
- 14:20～ まとめ・お知らせ



### 1月のテーマ



プログラム第9回「苦手なことはなんだろう」、第10回「苦手なことに挑戦しよう」には、**勇者のマント**と**勇者のつるぎ**が登場します。この発明品を使うと、自分の苦手なことを知り、苦手なことを小さく分けて挑戦できるようになります。理論編⑤では、これらの発明品の背景にある技法「**エクスポージャー**」について、**東京大学 相談支援研究開発センター 特任助教 荒井穂菜美 先生**にご講義いただきます。

## 今後の予定

実施予定月	講師の先生・ご所属		講義内容(プログラム実施回)
済 5月29日	青木 俊太郎 先生	福島県立医科大学	行動活性化 (第2回)
済 7月 2日	吉良 悠吾 先生	比治山大学	社会的スキル (第3, 4回)
済 8月21日	阿部 望 先生	大阪大学	ストレングス (第6回)
済 1月27日	栗林 千聡 先生	東京女子体育大学	認知再構成法 (第7, 8回)
2023年 1月21日	荒井 穂菜美 先生	東京大学	エクスポージャー (第9, 10回)
2月25日	武部 匡也 先生	立正大学	問題解決スキル (第11回)



詳細が決まりましたら、随時お知らせいたします。

問合せ先

主催

同志社大学心理学部石川研究室

Mail: [info.mhprogram@gmail.com](mailto:info.mhprogram@gmail.com)

件名には『交流会問合せ』とご記載ください。

同志社大学 心理学部 石川研究室  
(京都府京田辺市多々羅都谷1-3)

ープログラムホームページー  
<http://mentalhealthprogram.jp/>

