

〈認知行動療法講座カリキュラム〉 1回・2時間/月2回（3ヶ月間）

第1回	セラピーの骨組みを作る& クライアントをセラピーへ導く	<ul style="list-style-type: none"> 骨組みを作るための3ステップ ・クライアントをセラピーへ導くとはどういうことか？ 認知モデルに関する説明 ・最初のセッションですべきこと ・宿題の例
第2回	ゴール設定&宿題	<ul style="list-style-type: none"> CBTが意味する目標設定&宿題とは何か？ ・目標設定の方法 ・目標達成のためのやる気、サポート障害、自信などをチェックする ・効果的な宿題設定のための7つのヒント ・宿題の例
第3回	クライアントの考えや信念	<ul style="list-style-type: none"> クライアントの考えや信念とは何か？なぜ、大切なのか？ ・オートマチック的考え 考えを書き残していく方法 ・宿題の例
第4回	行動アクティベーション	<ul style="list-style-type: none"> 行動アクティベーションとは何か？ ・行動アクティベーション：5つのステップ ・宿題の例
第5回	問題解決法	<ul style="list-style-type: none"> 問題解決とはどういうことか？ ・SOLVED法 ・宿題の例
第6回	リラクゼーション&治療の終了と成果を維持	<ul style="list-style-type: none"> リラクゼーションテクニックとは何か？ ・リラクゼーションの効果上げるためのヒント リラクゼーション：3つのテクニック ・治療終了への5つのプロセス ・宿題の例