

# 第47回ベルテール教育セミナー

[認知行動療法 2回連続セミナー]

第47回(6/4) 第48回(7/2)

## セット割

第47回(6/4)

第48回(7/2)

両方を一緒にお申し込みだと、合わせて

受講料

**3,300円**

(税込)

当日  
Zoom  
配信

## 「認知行動療法で

## ヘルシーに暮らそう」

-不安やストレスのセルフケア

に認知行動療法を活用しよう-

[当日講師]

### 中川 恭子 先生

(カウンセリングルーム東久留米代表  
看護師 産業カウンセラー)



ベルテール利用者様と  
ADC協同組合員様の  
お申し込みはこちら▼



2026  
**6/4** 木  
10:05-12:00

申込締切  
**6/2** 火

当日参加+後日オンデマンド配信

### 当日スケジュール

- 09:50- Zoomミーティング受付開始
- 10:03- 開会挨拶
- 10:05-10:50 講義①  
「認知行動療法の基本 etc.」
- 10:55-11:40 講義②  
「マインドフルネス&セルフモニタリング etc.」
- 11:45-12:00 質疑応答 総括まとめ
- 12:00- 閉会挨拶

受講料

**2,200円**

(税込)

◆ベルテール利用者◆  
◆ADC協同組合員◆

参加無料



※修了証(PDF発行)希望の方は、+500円(セミナー1回分)  
セット割でお申し込みだと、+700円(セミナー2回分)

※右下のQRコードより、必要事項をご入力の上、  
下記の振込先へ受講料入金をお願いいたします。

### [振込先]

楽天銀行 第三営業支店(253) 普通 7482810  
一般社団法人 チャイルドライフ

※振込時、名前の前にセミナーコード「047」もご入力下さい。

※振込手数料は、参加者様負担にてお願いしています。

※入金確認をもちまして、お申し込み完了となります。

### 本セミナーのここがお勧め(^\_^)v

利用者や家族の不安やストレスなど「見えにくい心の動き」を読み解き、認知行動療法を効果的に役立てるにはどのように考えれば良いのでしょうか？

不安やストレスの正体や生まれる原因、認知行動療法の基本的な理解、マインドフルネスとセルフモニタリングの応用など、健康で穏やかな日常を送る為のヒントやアイデアを、多くの相談支援に関わって来られた中川恭子先生より、イメージ化した具体例を交え、優しく丁寧に解説いたします。

「声かけの難しさ」や「関わり方への迷い」に対し、認知行動療法の視点を取り入れてみませんか！？

お申込み  
お問合せ



一般社団法人 チャイルドライフ 教育研修部

Tel: 042-641-5901 Email: edu@childlife.gr.jp

[後援] 自治体や教育機関、福祉団体、発達障害支援組織へ申請予定

