

“ことば”と上手に付き合っていきませんか？

アクセプタンス&コミットメント・ワークショップのご案内

近年、保護者の方々への心理的支援として、ACT（アクト）という支援プログラムが注目されています。

海外の研究でも、ACTのワークショップは心理的支援として高い効果があると示されてきています。

本ワークショップの目的は、悩みや苦悩をもつ保護者の方々の心理的支援であり、同時にこの支援プログラムのさらなる向上を図ることです。

よって、お子様との接し方などの知識やスキルの獲得、精神的な病気の治療が目的ではありませんので、ご注意ください。

ACTとは？

ACTとは、Acceptance & Commitment Therapy（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）の頭文字をとったもので、「アクト」と呼んでいます。

近年、第3世代の新しい認知行動療法として注目されています。

ACTの目指すところは、“ことば”で作られている、悩みなどの複雑な考えや感情の内容を、抑制したり、修正したり、コントロールするのではなく、

むしろそれらを携えながら、自らが行きたい方向へ行動を増やしていくことです。

つまり、私たちが普段、日常生活を送るうえで、抱えている悩みや不安といかに向き合っていくのかについて、新たな提案をしていきたいのです。

たとえば『しつけ』『自閉症』というようなある特定の“ことば”を聞くと、様々な悩みや感情が溢れてくる・・・』なんてことはありませんか？

ACTによって、こんな“ことば”たちと一緒に、自分が望む人生への一步を踏み出そうとしてみませんか？

対象者は？

発達障がいと診断されたお子様をもつ保護者の方々

ワークショップの内容

“ことば”の性質を体験しよう
“ことば”と距離をとろう

マインドフルになるう
自分が大切にしている価値を探そう

ワークショップについて

このワークショップは、学位論文の研究として位置づけられています。そのため、参加費は無料です。また、結果は学会などで発表されますが、参加者の方々の情報（個人情報等）を開示することは決してありません。

当ワークショップの目的は、発達障がいと診断されたお子様をもつ保護者の方々に対して、ACTのワークショップを実施し、ACTが保護者の方々にとって有意義なものかどうかを調べることです。

病気や障がいをもつメンバーのいる家族が、それぞれに充実して人生を歩んでいけるように手助けになったらと思っています。

【注意】日程はこちらで決定させていただきます。両日程とも参加可能な方に限らせていただきます。

日程	日時	時間	会場
A 日程	2011 年 9 月 18 日（日）		会議室 2
	2011 年 9 月 25 日（日）	10：30～15：30	吹上ホール 会議室 2
B 日程	2011 年 10 月 16 日（日）	（受付 10：00～）	会議室 7
	2011 年 10 月 23 日（日）		ウィル愛知 セミナールーム 6

* 昼食は各自でお持ちください。部屋内で飲食できません。

講師紹介

菅野 晃子（立命館大学大学院 応用人間科学研究科 修士課程 2 年 谷門下生の希望の星）

* 菅野の学位論文の研究を趣旨とするため、講師を担当するのは菅野です。谷晋二の指導の元、ワークショップの質の維持に努めてまいります。

質問紙への回答のお願い

ワークショップへの参加と合わせて、質問紙への回答と返送もお願いしたいと考えています。質問紙を郵送時、返送用封筒を同封します。

質問紙は計 6 種類あります。回答していただく回数はワークショップの前後の計 4 または 5 回です。また、回答にかかる時間は 30 分程度です。

申込先・問合せ先

ワークショップへ参加いただける方や興味をもってくださった方は、下記の連絡先までご連絡ください。お待ちしております！！

立命館大学大学院 応用人間科学研究科
修士課程 2 年 菅野晃子
gr0052rv@ed.ritsumeai.ac.jp