

「マインドフルネス統合認知行動療法 MICBT」

2 日間基礎ワークショップ&臨床体験・実践応用コース

受講者募集

3年目の開催となりました。今年もオーストラリアの MICBT Institute ブルーノ・カイユン博士の許可の元、内藤美加子先生による「マインドフルネス統合認知行動療法 (MICBT)」トレーニングコースを2つご案内します。

「2日間基礎ワークショップ」と、そこで学んだことを実際に臨床現場で活用したい方のための「臨床体験・実践応用コース」です。ご関心のあるみなさん、ぜひ MICBT を一緒に学びましょう。

MICBT 日本研究会 事務局長 馬見塚珠生

① MICBT 2 日間基礎ワークショップ

MICBT を基礎を一通り学ぶコースです。

時 : 2016 年 11 月 19 日 (土) & 20 日 (日) 10 時~17 時
ところ : ドーンセンター (大阪府男女共同参画・青少年センター)
最寄駅 : 京阪「天満橋」駅、地下鉄谷町線「天満橋」駅から徒歩 5 分
受講料 : 28,000 円 (基礎編+上級編の CD 付) 定員 : 40 名
参加資格 : 医師、臨床心理士、精神保健福祉士等メンタルヘルス専門職

② MICBT 臨床体験・実践応用コース^{※1}

MICBT を実際に体験し、さらには臨床現場で即活用したい方のためのコースです。①の2日間基礎ワークショップで学んだ知識をもとに、9回分のビデオ会議によるグループ・セッションおよびグループSVを行います。^{※2}

時 : 2016 年 11 月 21 日(月)~12 月 3 日(土)のうちに各自 1 回個別面接
2016 年 12 月 4, 11, 18, 25 日, 1 月 8, 15, 22, 29 日, 2 月 5 日 (全 9 回)
いずれも日曜日 10 時~12 時 (ビデオ会議にてグループ・セッションおよびグループSV)
受講料 : 30,000 円 定員 : 10 名 (先着順とさせていただきます)
参加資格 : 医師、臨床心理士、精神保健福祉士等メンタルヘルス専門職

※1: ①の MICBT2 日間基礎 WS を履修された方のみお申込みいただけます。

※2: MICBT Institute の規約により、2 日間基礎 WS の履修だけでは MICBT を患者さんに適用することはできません。必ず、②を修了される必要があります。なお、②コース参加者は原則、コース初日の後(12月4日から11日までの間)に MICBT の実践を開始し、以降毎週一回の面接ができるようなクライアントが最低一人はいることが、基本条件となります。



申込み方法は裏面へ!

●申し込み方法：MiCBT 日本研究会事務局までメールにて

①希望コース、②お名前、③ご所属、④住所、⑤メールアドレス、⑥電話番号、⑦臨床心理士の方は臨床心理士番号（研修ポイント申請予定）を明記の上、お申込みください。

*2日間基礎WSと臨床体験・実践応用コースの同時申込みも可能です。

●申し込みメールアドレス：MiCBT 日本研究会事務局 micbt.nihon@gmail.com

●申込み期日：2016年11月13日(日) 【定員になり次第〆切らせていただきます】

MiCBT（マインドフルネス統合認知行動療法）とは？

詳細は MiCBT Institute 公式 HP で！ ➡<http://www.mindfulness.net.au/>

- アメリカやオーストラリアでは主流の心理療法である認知行動療法と、ビルマの伝統的な瞑想法ヴィパッサナー瞑想に基づいたマインドフルネスを、理論的にも実践的にも完全統合させた心理療法です。
- 「思考が体に感覚を生み、そしてその感覚に対する反応が心理的苦痛を生み維持する」という思考・感覚の共発生モデルを基盤とし、マインドフルネス瞑想の練習を使ってその反応をなくしていくというのが原則。従って、うつからパーソナリティ障害にいたるまでの多種多様とされているさまざまな心理的疾患も、全て「感覚に対する反応である」という共通点を通して治療してゆけます。うつ、不安、PTSD、慢性疼痛等への治療効果が実証されてきています。

ブルーノ・カイユン博士（臨床心理士）

MiCBT（マインドフルネス統合認知行動療法）主要開発者
MiCBT インスティテュート代表取締役



インドやネパールなどのマインドフルネスセンターで、1989年よりマインドフルネス瞑想の集中的修行をする。オーストラリアのタスマニア大学で臨床心理学を学ぶ傍ら、マインドフルネスと認知行動療法を統合させて MiCBT を開発。2003年より心理士などの援助職従事者を対象に MiCBT の指導にあたる。現在ではニュージーランド、香港、シンガポール、カナダやアイルランドなどでも MiCBT の教習に携わる。また、オーストラリア内外の大学と連携してマインドフルネスの研究も常時進めている。

主な著書：MiCBT-Principles and Practice（Wiley-Blackwell、2011年）

MiCBT for Well-being and Personal growth（Wiley-Blackwell、2014年）

内藤 美加子先生（臨床心理士）

MiCBT インスティテュート認定心理士



大阪出身。オーストラリアのクイーンズランド工科大学とグリフィス大学で認知行動療法を学ぶ。臨床心理学修士。自閉症スペクトラムの権威トニー・アトウッド教授のマインズ&ハーツクリニック勤務や、個人心理クリニックの経営を経て、現在はゴールドコースト南部のリビングウェル心理クリニックに勤務。2010年よりブルーノ・カイユン博士に MiCBT を学び、2013年に準修士を獲得。MiCBT を主な療法として幅広い患者層に心理治療を施す傍ら、心理士などを対象に MiCBT の指導にも携わる。

★ MiCBT Institute の HP を内藤先生が日本語に翻訳されています。

➡<http://www.mindfulness.net.au/what-is-micbt-jp.html>