



## —入門コース— 弁証法的行動療法と マインドフルネスの集中講座

弁証法的行動療法(DBT)は、感情調節困難、慢性的な自殺類似行動(リストカット・過量服薬など)、摂食症やアルコール使用症・物質関連症に対して効果的な精神療法です。

本講座ではDBTのコアスキルであるマインドフルネスと共に感情調節・対人関係・生命の危機的状況への対処スキルも学びます。  
マインドフルネススキルセット©を習得して、衝動的な問題行動に対する効果的な方法を学びます。

米国での正式なトレーニングを受け、資格を有したDBTセラピストによる講座です。

**2026/4/18(土)19(日)、5/16(土)17(日)**  
**10:00~15:00(入室9:45~)**

場所：ZoomによるWebセミナー

定員：15名

対象：医療、福祉、教育、産業、司法等の関係者の方

受講料：100,000円(資料代込み)

お申し込み方法：ヒューマンウェルネスインスティテュートHPの  
参加申込フォームよりお申込みください。

※応募者多数の場合は抽選とし、受講の可否は4/4(土)以降メールにて通知いたします。応募者多数のため又はその他の理由によりご希望にそえない場合があります。何卒ご了承の程よろしくお願い申し上げます。