

宮崎大学

University of Miyazaki

公認心理師による心理支援と研究の最前線

— 『考え方』と『行動』を変える認知行動療法とは—

本セミナーでは、こころの課題に科学的に向き合う心理支援の専門職「公認心理師」と、その中心的な支援技法である「認知行動療法」について、最新の臨床・研究の知見を交えてご紹介します。子育て支援や日常生活での悩み、不安などのこころの健康問題への対応についても、実際の現場でどのように活用されているのかをお伝えします。心理学に関心のある方、将来公認心理師を目指したい方、こころの支援について知りたい方など、どなたでもご参加いただけます。

宮崎大学では令和9年度より心理科学専攻の大学院修士課程を設置し、公認心理師養成を開始する予定です。本セミナーを通して、心理科学専攻で学べる内容の一端をご体感ください。※

※ 心理科学専攻の設置については、現在文部科学省に申請手続を行っているところであり、審査結果によっては、計画の内容が変更となる場合もあります。

開催概要

日時 2026年8月25日（火）
17:30 ~ 19:00（受付開始 17:00）

会場 宮崎大学錦本町ひなたキャンパス講堂（Microsoft Teams ウェビナーで同時配信します）
※ 会場には駐車場がございません。近隣の駐車場をご利用ください。

こんな方におすすめです

- ・宮崎大学で行われている最新の研究を学びたい方
- ・公認心理師の仕事に興味のある方
- ・心理学や認知行動療法を用いた支援に興味のある方



宮崎大学
University of Miyazaki

お申し込みはこちらから



※Microsoft Teamsで視聴される方は登録が必要となります。（QRコードをクリックするか、コードを読み取って登録ください。）

上記でのお申し込みが困難な場合には、メールにて「学内・外者の別、学内者の場合は教職員・学生の別、所属、氏名」をお知らせ下さい。

主催：宮崎大学

【問い合わせ先】宮崎大学研究推進課総務係 E-Mail: ken-somu@miyazaki-u.ac.jp

第96回 宮崎大学イブニングセミナー

公認心理師による心理支援と研究の最前線 — 『考え方』と『行動』を変える認知行動療法とは—

プログラム

司会：久保浩明（教育学部 准教授）

17:30 開会挨拶 鮫島 浩（学長）

17:35

第1講演 「ペアレント・トレーニング 子育て支援から治療的支援まで」

立元 真（教育学部 教授）



ペアレント・トレーニングは、かつて、なんらかの障害のある子どもへの支援の手段として紹介されました。私たちは、①一般的な子育て支援、②個別での支援、③医療とのタイアップを含む専門性の高い個別支援の3階層×①乳幼児期、②幼児期、③小学校就学期、④学童期、⑤思春期の5段階のプログラム群を構成して運用してきました。子育ての課題や困難を、多層・多段階のエビデンスに裏打ちされた支援で乗り越えていくこの一連の研究成果は宮崎県とのタイアップで持続的に展開されています。また研究の一部は公認心理師の保健診療制度を検討する際の根拠資料として提出されました。今後は、5歳児検診や、学校でのスクールワイドPBS、レジリエンス教育との連携によって、子育てや教育を支えるより有効な活用が望まれます。

18:05

第2講演 「『わかっているのに、やめられない？』一人はなぜ同じ行動を繰り返してしまうのか」

岩本 佳那絵（医学部附属病院精神科 助教）



「わかっているのに、やめられない」—そんな行動は誰にでも起こります。「人の目が気になって避けてしまう」「あとで後悔するのに怒ってしまう」「不安で何度もカギを締めたかを確認してしまう」。実はこれらの行動は、“意志が弱いから”“不安だから”やめられない（＝続く）わけではないかもしれません。「少し安心できる」という体験そのものが、脳に“ある学習”を起こしている可能性があり、本講演では、人が同じ行動を繰り返してしまう行動の仕組みを、認知行動療法（CBT）の視点から「安心」と「挑戦」のバランスというテーマで考えます。完全に安心している状態から始める方がよいのか、それとも不安があっても、自分で選んだ小さな一歩を重ねていく方がよいのか、演者の精神科臨床や学校での経験を例に取り上げながら、“わかっているのに、やめられない”人が、どのようにして少しずつ行動を変化し得るのかについて、その過程で生じる不安や葛藤、変化の実際を、実践例を交えながら紹介します。

18:30

第3講演 「社交不安症に対する認知療法・認知行動療法のエビデンスと普及」

吉永 尚紀（医学部看護学科 教授）



本邦では、2010年に気分障害に対して医師が実施する認知療法・認知行動療法が初めて診療報酬上に位置づけられました。その後の診療報酬改定では、対象疾患が段階的に拡大するとともに、2016年には看護師が、さらに2026年には公認心理師が実施職種として加わり、今後のさらなる普及が期待されています。本発表では、社交不安症に対する認知療法・認知行動療法の診療報酬化につながった臨床試験のエビデンスを中心に、公認心理師を含むセラピストのトレーニングおよびクオリティコントロールの方法、臨床効果、ならびに費用対効果を紹介します。これらのエビデンスの一部は、2026年における公認心理師による認知療法・認知行動療法の診療報酬化にも寄与しています。さらに、認知療法・認知行動療法の効率的な実施を可能とするインターネットプログラムなどの最新の知見についても紹介します。

18:55 閉会挨拶 片岡 寛章（理事・副学長）

19:00 閉会