

福山大学 心理学科附属
こころの健康相談センター

2025年度 研修会

行動活性化

抑うつ症状へのアプローチ

たかがき こうき

《講師》 高垣 耕企 先生

広島大学保健管理センター
カウンセリング部門 准教授

《日時》 2026年 3月8日(日)

13:00～15:00 (受付 12:30～)

参加費無料・要お申し込み

お申し込みしめきり：3月2日(月)



行動活性化とは、認知行動療法のひとつで、うつを抱える人が活動を増やし、楽しさや達成感を感じる行動を積極的に行うことによって気分を改善しようとするアプローチです。特に意欲や行動が低下している状態から脱却するのに有効とされています。

本研修会では、臨床の場で行動活性化に取り組んでおられる広島大学の高垣耕企先生をお招きし、主には心理支援に携わる方、また広く心理支援や心理学的なテーマに関心のある一般の方を対象に、行動活性化の基本的な考え方や活用について、わかりやすく解説いただきます。

《会場》 学校法人福山大学 社会連携推進センター



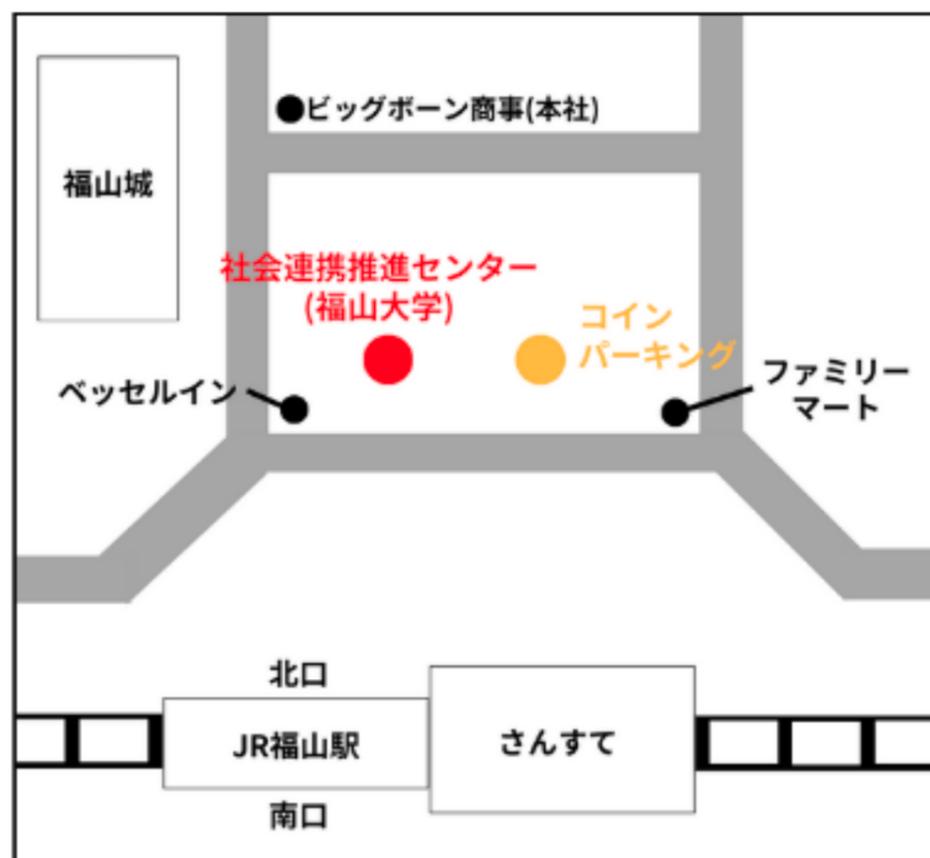
福山大学
FUKUYAMA UNIVERSITY

〒720-0061

広島県福山市丸之内1丁目2番40号

※JR福山駅北口(福山城口)から徒歩2分

※本センターには駐車場はありません。お車でお越しの際は近隣のコインパーキングをご利用ください。



《お申し込み》 しめきり：3月2日(月)



下記 web サイトまたは左のQRコードより、お申し込みページにアクセスいただき、お申し込みください。

<https://bit.ly/fuku25kokoro>

《主催・お問い合わせ先》 福山大学 人間文化学部心理学科附属
こころの健康相談センター Tel: 084-936-2077

《注意事項》

参加をご希望の方は、必ず事前にお申し込みください。お知らせいただいた個人情報は、受付の目的に使用させていただきます。
また、会場内ではスタッフによる写真撮影が行われる予定です。会場内の参加者の方が写り込む場合があります。それらは、研修会終了後の広告物や、本学ホームページ、ブログ記事などに掲載される場合がありますので、あらかじめご了承ください。

