

依存症の代替行動を学ぶ

～問題行動を減らし、望ましい行動を増やすには～

依存症になると「やめたい」「変わりたい」と思っているにもかかわらず、病気の特徴から、望ましくない行動をやめることが難しくなってしまいます。そこで重要になるのが「代替行動」や「安全な方法」への置き換えです。これは、依存行動を完全にやめることを目指すだけでなく、より安全で健全な選択肢を提示し、実践できるよう支援するアプローチです。今回の研修では、代替行動の考え方や具体的な支援方法について、演習を交えながら学びます。今後の支援にお役立ていただけますので、ぜひご参加ください。

日時 令和8年3月2日（月）午後2時から午後5時まで
（受付は午後1時40分から）

場所 大阪産業創造館 5階 研修室AB
（大阪市中央区本町1-4-5）

会場へのアクセスはこちら



内容

講義と演習

「依存症のハームリダクション ～より安全な行動をどう増やしていくか～」



講師 人間環境大学 総合心理学部 講師 **横光 健吾 先生**

公認心理師・臨床心理士。北海道医療大学博士（臨床心理学）。専門は、臨床心理学。なかでも、ギャンブル、ゲーム、酒、たばこ、性をはじめとする依存症に対する認知行動療法の実践と研究。また、オンラインカウンセリングやスマートフォンアプリケーションを用いた遠隔心理支援にも取り組む。

対象

※相談対応の経験が概ね5年以上ある方が対象

保健所職員
市町村職員
子ども家庭センター職員、女性相談センター職員
その他相談支援に携わる関係機関職員

【上記について、政令市（大阪市・堺市）を除く大阪府内で勤務されている方】
大阪府内の精神科医療機関職員

定員：50名
（申込先着順）
参加費 無料

申込方法

研修案内ページ内にある申込フォームか下記の二次元コードよりお申込みください。

こころのオアシス <https://kokoro-osaka.jp/>

依存症対策研修 → [依存症相談対応・強化研修（A-3）](#)

「依存症の代替行動を学ぶ」



締切：令和8年2月25日（水）午後5時まで

問い合わせ先

大阪府こころの健康総合センター

TEL：06-6691-2818

E-mail：kenkosogo-g25@sbox.pref.osaka.lg.jp

相談支援・依存症対策課

FAX：06-6691-2814

担当：引地・村谷