

# 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」と思っていても、病気の特性から、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。そこで重要なのが「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 相談支援・依存症対策課 担当：引地・村谷  
TEL：06-6691-2818 FAX：06-6691-2814  
E-mail：kenkosogo-g25@sbox.pref.osaka.lg.jp