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　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