



自閉スペクトラム症の方のための 「日々を豊かに生きていく方法」を学ぶワークショップ

このワークショップは「自閉スペクトラム症のためのACT Matrixプログラムの
作成とその有効性の検討に関する研究」の一部として実施されます

研究の参加者を募集しています まずは参加登録を

中学生以上 30名程度

自閉症スペクトラム症の方々は、その特性のために社会的、心理的様々な困難を体験されています。例えば、対人関係の困難（例：親密な人間関係の形成）や日常生活での困難（例：片付けがうまくできないやしないといけないうことを先延ばししてしまう）、ポジティブな自己認識を持つことの困難（例：自分のことをポジティブに考えることが難しい）などです。

最近の研究においては、マインドフルネスに基づいた認知行動療法がこれらの困難にうまく対処し、充実した生活を送る手助けをできるということが報告されています。そこで、私達はマインドフルネスに基づいた認知行動療法の一つであるアクセプタンス&コミットメント・セラピー（略してアクト「ACT」）を用いた心理教育プログラム（「ACT Matrix」（アクト・メトリックス）心理教育プログラム）を開発し、その効果を検証することを考えています。その効果が明らかになれば、自閉症スペクトラム症の方の新たな支援方法を提示できるのではないかと考えております。このワークショップは「自閉スペクトラム症のためのACT Matrixプログラムの作成とその有効性の検討に関する研究」の一部として実施されます。

参加内容 ワークショップ参加と質問紙への回答

ACT Matrixを行なう心理教育ワークショップ | 1回90分程度、合計6回

質問紙への回答 | ワークショップの1週間前と、1週間後、2ヵ月後、合計3回

会場 立命館大学茨木キャンパス内

日時は参加登録後、ご希望を伺い調整します

*ワークショップでは、体験的なエクササイズを行ないます

*参加費用は無料です（会場までの交通費をお支払いします）

申し込みの詳細はこちらをご確認ください https://cbs-act.com/shinjitani_lab/



立命館大学 総合心理学部 教授 谷 晋二

〒567-8570 茨木市岩倉町2-130

☎ 072-665-2230

✉ atomddc@gmail.com