

学と学ぶ CBS Vol.2

お題目

アスリートのストイシズムを体現する ACT の実践

詳細

前回学んだアスリートのストイシズムを体現する ACT をおさらいし、実際に支援する方法をロールプレイ・リアルプレイを通して学びます。

講座の目的

本講座では、CBS(文脈的行動科学)のアプローチを共に楽しく学べることを目的にしています。また、リアルプレイ・ロールプレイ、ディスカッションなどを通して、参加者同士が交流することを大切にしています。

今回は、Vol.1 で学んだ「アスリートのストイシズムを体現する ACT」の重要な要素である **4 つの徳、心のしなやかさ、快・不快な体験に関わらず冷静に行動ができるように支援する方法**を目指します。

ACT を使えるようになるには、本を読むだけでは十分とは言えません。実際にロールプレイ・リアルプレイを行い、体験的に学んでいきます。上手くいかない可能性もありますが、**自身の心の動きに気づくことこそ、ACT の実践において大事な要素**です。共に学んでいきましょう。

全体の流れ(合計 90 分)

1. イベントの趣旨説明(5 分)
2. チェックインエクササイズ(5 分)
3. お題目(10 分) 「アスリートのストイシズムを体現する ACT のおさらい」
4. ロールプレイデモ(15 分)
5. 感想の共有・ディスカッション(10 分)
6. 参加者同士でロールプレイ(20 分)
7. グループディスカッション(20 分)

8. まとめ(5 分)

開催日時

2026 年 6 月 28 日(日)20:30～22:00

開催場所

オンライン(Zoom)

対象

心理職・支援職・コーチング・スポーツ支援に関わる専門家の方(学部生・院生含む)

参加費

¥5,000(90 分)

お申込み・決済

当心理室の[ご予約・お問い合わせ](#)の“イベントのお申し込み”からお申込み・クレジットカード決済をお願いいたします。

録画について

事例やグループディスカッションなども含まれることから録画いたしません。

主催・司会進行

DEEP SLOW MOVE RIVER 吉本 学
(ACBS 所属 8 年／ACBS SHHP SIG 理事 4 年)

お問い合わせ

お問い合わせは[こちら](#)