

2025/11/29 (土) 13:00 ~ 16:00

第5回 はじめての ACT研究会

アクセプタンス & コミットメント・セラピー
(ACT) を知り、体験してみる初心者向けワークショップ！

会場

早稲田大学 早稲田キャンパス
3号館203 教室 (政治経済学部棟)
〒169-8050 新宿区西早稲田1-6-1

参加費

無料

対象者

大学生・大学院生・若手対人援助職 (3年目以内) (50名程度)

プログラム

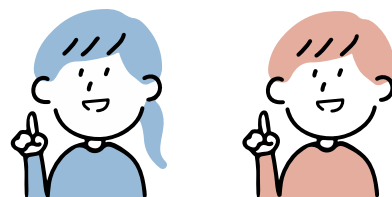
教育講演：ACTの理論と学術的背景について知ろう！

ワークショップ①：マインドフルネスを体験しよう！～「今」に気づく練習～

ワークショップ②：価値の明確化を体験しよう！～感情は価値の入り口～

Q&Aセッション

終了後：懇親会 @高田馬場エリア(17:00～19:00)



企画

- ・佐々木 三紗
- ・松川 昌憲
- ・香月 みかん
- ・杉田 創

お申し込み

URL :
[https://forms.gle/S
Df1zo8DjpL3XErK8](https://forms.gle/SDf1zo8DjpL3XErK8)



お問い合わせ

E-mail :
hajimete.act@gmail.com
X : @hajimete_ACT