

産業保健職のための ACT研修ワークショップ 2026

— 行動科学を産業保健面談に活かす —

合宿研修

2026年 7/4(土)5(日)

+事前学習(講義動画視聴と体験会)
事後学習(演習と事例検討)

対象：産業医、産業保健師・看護師、産業心理職
職場のメンタルヘルスに対応するすべての方々
(ACT/行動科学の学習歴は問いません。
全くの初学者で大丈夫です)

産業保健の現場で出会う
さまざまな社員さん。
ケアしたい気持ちはあっても
なかなか話が通じないなど
社員さん本人にどう働きかけ
ればいいのか、困ることが
あるでしょうか

第三世代認知行動療法である
ACT (Acceptance and
Commitment Therapy /
Training) を学んで
行動科学を活かした面談が
できるようになりませんか。

相手の認知を
「書き換える」のではなく
人の心をしなやかにして
「次の一歩」に踏み出せる
ように支援するACTを、
予備知識ゼロから学べて
産業保健の現場で使えるよう
になるまでフォローする
他にはない本格的な
研修プログラムです。

ACTは「アクト」と読みます。
メンタルケアに役立つだけでなく、
人が自らの価値に基づいた人生を送る
ことを支援するフレームワークです。

受講生の声

eラーニング+座学+ロープレ+
事例検討という盛りだくさんの充実
メニューで、初学者の私にとっ
てとても学びやすい内容でした。

面談技法やその切り口、見方を学ぶ
いい機会になりました。総じて自身
の面談スキルが向上したと感じるし、
さらに広めていきたいと思いました。

ACT でアセスメントして心理状態を可視化
することで、捉えるのが難しい混乱状態も
解決の方向性が見えてきて、あちこちに彷徨
っても不安なく伴走できると感じました。

研修概要

このプログラムは、ACTの第一人者と産業保健の専門家が、産業保健職のために協働で開発したものです。事前学習（オンデマンド講義動画と体験会）で基礎知識を学び、一泊二日の合宿で集中的にスキルを習得します。その後、スキルアップ演習を継続しながら産業保健の現場でACTを活かしたケースカンファレンスに参加します。これら一連のプログラムがセットになった、総合的なゼミナールとなっています。

事前学習

■ 講義動画視聴

ACTについての基礎知識を、オンライン・オンデマンドの講義動画で学びます。

視聴可能期間：2026年5月29日（金）～7月3日（金）
（全5時間程度）

内容:ACTのイントロダクション/心理的柔軟性とは/ケースフォーミュレーション/創造的絶望/エクササイズとメタファー/ACTによる介入の実際/学習のための情報

■ 心理的柔軟性体験ワークショップ

座学だけでは難しく感じる「心理的柔軟性」を、自ら体験的に理解するワークショップです。

日時 下記のいずれかにご参加下さい。（内容は同じです）

2026年6月21日（日） 13:30-17:30

2026年6月28日（日） 13:30-17:30

予備日 2026年6月20日（土） 13:30-17:30

開催方式：対面/オンラインのハイブリッド（対面での参加がお勧めです）

内容:今この瞬間との接触/文脈としての自己/体験の回避からアクセプタンスへ/脱フュージョン/ACTにおける価値/コミットされた行為/ACTマトリックス



講師：大月 友
（早稲田大学 人間科学学術院 教授）

会場

〒103-0023
東京都中央区日本橋本町2-3-11
日本橋ライフサイエンスビルディング
会議室



ファシリテーション：職域のACT研究会

合宿ワークショップ

ACTと行動科学の知見を実際の面談に活かすスキルを学びます。

日時 2026年7月4日（土） 13:00 現地集合・5日（日） 12:30 現地解散

開催方式 現地開催のみ

会場 ニューウェルシティ 湯河原（〒413-001 静岡県熱海市和泉107）
（JR湯河原駅から無料シャトルバスで10分）

内容:産業保健における対象者への働きかけ/事例性・疾病性と心理的柔軟性/ACTのケースフォーミュレーション/Validation/Labelling/ACTにおける価値/価値のエクササイズ/対象者の価値を見いだす/マインドフルネスとアクセプタンスのエクササイズ/対象者の脱フュージョンを促す/コミットされた行為へ/介入スキルの実践/ACTマトリックスを使った面談



インストラクター：林 幹浩
（総合診療医・産業衛生専門医
公認心理師・メンタルヘルス法務主任者）

スキル演習・事例検討会

引き続きスキルアップ演習を行うとともに、産業保健の具体的な事例のケースカンファレンスを行います。

日時 第1回 2026年9月6日（日） 13:30-17:30

第2回 2026年10月4日（日） 13:30-17:30

第3回 2026年11月15日（日） 13:30-17:30

※演習の内容/事例はそれぞれ異なります。

開催方式 対面/オンラインのハイブリッド（対面での参加がお勧めです）

会場

〒103-0023
東京都中央区日本橋本町2-3-11
日本橋ライフサイエンスビルディング
会議室



ファシリテーション：職域のACT研究会

上記プログラム1) 講義動画の視聴と体験会への参加、2) 合宿ワークショップへの参加、3) 演習・事例検討会への2回以上の参加をされた方に「修了証」を発行いたします。

参加費： 49,000円（税込、7月の合宿の宿泊費/一泊二食の費用込）

（一部のみ参加はできません。キャンセル規定あり）

募集人数：15名（希望者多数の場合は2027年の受講をお勧めさせていただくことがあります）

問い合わせ：職域のACT研究会事務局（mail: seminar2026@vismed.jp）

このプログラムは、早稲田大学と職域のACT研究会の共同研究として実施しています。

申し込みはこちらから

