

第15回  
岡山MUSCATフォーラム  
- オンライン開催 -

医療者のウェルビーイング  
を高めよう

～ 自分と仲間と患者さんの幸せを目指して

2024年 10/19 (土) 13:30-16:00

主催：  
岡山大学病院 ダイバーシティ推進センター

開催方法 ▶ Zoom配信によるオンライン開催です

特別講演 ▶

『 医療現場で働く人のための認知行動療法  
～自分のための時間を作る方法 』

中島 美鈴 先生

中島心理相談所 所長  
九州大学大学院人間環境学府 学術協力研究員  
国立病院機構肥前精神医療センター臨床研究部 非常勤研究員

申込方法 ▶

参加申込フォームに必要事項をご記入の上、  
お申込みください。ご登録メールアドレスに  
Zoom情報をお送りいたします。



【 申込締切:2024年10月11日(金) 】

お問合せ先

岡山大学病院ダイバーシティ推進センター

岡山市北区鹿田町2-5-1 岡山大学病院中央診療棟5F tel/fax: 086-235-6835  
E-mail: muscat@okayama-u.ac.jp https://www.okayama-muscat.jp/

共催：岡山県医師会、岡山大学医師会、岡山大学病院看護部、岡山大学ダイバーシティ推進本部  
後援：岡山県、岡山県病院協会、岡山市医師会、山陽新聞社

今年のMUSCATフォーラムのテーマは、

医療者のウェルビーイングを高めよう～自分と仲間と患者さんの幸せを目指してです。

今年4月に医師の働き方改革の新制度が施行されました。みなさまの勤務状況は変られましたでしょうか。MUSCATプロジェクトの運営母体である岡山大学病院ダイバーシティ推進センターは、職員の仕事への満足度の向上とウェルビーイングの改善をミッションに掲げております。フォーラムの特別講演に、支援者が心を守りよい支援をするための認知行動療法を提唱されている中島美鈴先生をゲストにお招きしました。対人援助職特有のストレスを上手に軽減し、ワークライフバランスを実現する方法を共に考え、話し合う時間としていただけると幸いです。

## 特別講演&フリートーク

Zoom配信によるオンライン開催です

中島美鈴先生は、臨床心理士、公認心理師として認知行動療法、職場のメンタルヘルス、大人の神経発達症などをご専門にされています。多くのご著書があり、みなさまの日々の生活に役立つように認知行動療法のエッセンスをお話しくださいます。

# 医療現場で働く人のための認知行動療法 ～自分のための時間を作る方法

講師 中島 美鈴 先生

中島心理相談所 所長  
九州大学大学院人間環境学府 学術協力研究員  
国立病院機構 肥前精神医療センター臨床研究部 非常勤研究員

### 中島 美鈴 (なかしま・みすず) 先生 プロフィール

1978年福岡生まれ、臨床心理士 公認心理師 心理学博士(九州大学)

専門は時間管理とADHDの認知行動療法

#### ■経歴

肥前精神医療センター、東京大学大学院総合文化研究科、福岡大学人部学部などの勤務を経て、現在は中島心理相談所 所長 他に、九州大学大学院人間環境学府にて学術協力研究員および独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター臨床研究部非常勤研究員

主な著書に「ADHDタイプの大人のための時間管理ワークブック」(星和書店)、「働く人のための時間管理ワークブック」、「脱だらだら習慣! 1日3分やめるノート」(すばる舎)など全47冊がある。

朝日新聞デジタルにて2010年より大人のADHDの認知行動療法に関する「上手に悩むとラクになる」連載中。 <https://www.asahi.com/apital/healthguide/nayamu/>

## 岡山県女性医師キャリアセンター運営事業

MUSCAT プロジェクト / PIONE プロジェクト 活動報告

## 表彰：MUSCAT若手医師奨励賞

MUSCAT優秀指導医賞

\*参加ご希望の方はこちらから・・・

右のQRコードを読み取りいただくか、または、  
MUSCATプロジェクトHP ↓からお申込みください。  
<https://www.okayama-muscat.jp/page-4411/>



参加申込フォーム

MUSCATフォーラム参加申込みフォームに  
必須事項をご記入の上、送信ください。ご登録メールアドレスに  
ご参加のためのZoom情報をお送りいたします。

○ご参加に当たってご準備いただくもの  
インターネットに接続したパソコン、タブレット、  
スマートフォンなど

カメラ・マイク  
OFFでの  
参加もOK!

ご質問は  
チャットでも  
OK!

Zoom操作方法についてご不明な点がございましたら、  
お気軽にお問い合わせください。参加情報と共に、  
操作方法もご案内いたします。