「うつと双極に認知行動療法を活かすコツ」

インターネット参加の手引き

　社）CBTを学ぶ会の第一回京都CBT研修会「うつと双極に認知行動療法を活かすコツ」　インターネット参加にお申込みいただき、ありがとうございます。

事前にご用意いただくもの

・インターネットが繋がる機器（パソコン、タブレット、スマートフォンなど）

・インターネット環境（なるべく早い回線で、ケーブル接続が望ましい）

・声を聞く装置（パソコンのスピーカーや、ヘッドホンがあると聴きやすい）

・（学生の方などは）指導教官の推薦状

本研修では「**ZOOM**」というパソコン・スマートフォンの無料ソフトを利用します。

以下はZOOMを入手する手順です

パソコンでご参加の方

1．<https://zoom.us/>　左のリンクをクリック

2．画面右上に表示されている、「サインアップは無料です」をクリック

3．メールアドレスを入力し、サインアップボタンをクリック

4．入力したアドレスに案内メールが届くのを確認する

6．メールの「アクティブなアカウント」をクリックし本登録を完了してください。

7．画面の指示に従いソフトのインストールを行ってください。

タブレットやスマートフォンでご参加の方

1.「ZOOM Cloud Meetings」というアプリをダウンロードしてください。

2．画面の指示に従い登録を行ってください。

下記事前動作確認までにZOOMのダウンロード、インストールの完了をお願いします。

＊上手くいかない時参考になるページ（Cotreeさんより）

<https://sites.google.com/cotree.jp/zoom/>

事前動作確認

11月14・15日20時に動作確認のチェックを予定しています。下記アドレスからご参加ください。

<https://zoom.us/j/559255630?pwd=K0N1R2lmTG5EdzNFbTJIUlZlWjVLUT09>

パスワード：（メールにてお知らせします）

18時30分ごろ参加者の皆様に招待メールを送ります。ご都合が悪い方がいましたらご連絡ください。

学生の方は指導教官の推薦状をお見せ頂き、その後下記住所まで郵送して下さい。

〒607-8089 京都市山科区竹鼻西ノ口町44番地2 ２F

研修会当日の流れ

**2018年11月18日9時30分**より動画配信ルームを開設します。10時までに下記アドレスからご参加ください。

<https://zoom.us/j/124421921?pwd=QXVib2NwOWlOL3A1MXg1ZSt2bGxPZz09>

パスワード：（メールにてお知らせします）

研修開始30分までに招待メールを送ります。青字のアドレスをクリックしてください。

研修参加中は、映像やマイクをお切り下さい。

質疑はチャットで打ち込んでもらえれば、係の者が代読させてもらいます。

＊当日の機器の不都合などで研修会にLIVE参加できなかった場合は、録画視聴参加に切り替えさせていただきます。

＊LIVE参加した上で、かつ録画視聴もしたいという方がいらっしゃいましたら、半額（4000円）で受付させてもらいます。

ご不明な点等ありましたらご連絡ください。

京都CBT研修会事務局

担当：岡村優希

Mail：[okamura@cbtcenter.jp](mailto:okamura@cbtcenter.jp)