

こころの健康づくり講演会

認知行動療法に学ぶこころとからだの整え方

ストレスを味方にする

3つのC

Control

Cognition

Communication



精神科医
(一社)認知行動療法研修開発センター理事長
ストレスマネジメントネットワーク代表

要申込
無料
定員300名
先着順

講師

大野 裕 (おおの ゆたか) 氏

認知行動療法とは、私たちのものの考え方や受け取り方(認知)に働きかけて、気持ちを楽にしたり、行動をコントロールしたりする治療方法です。自分が心配していることが現実になっているのかどうか、もし起こっていたとすればどのように解決していけばいいのか。**日本における認知行動療法の第一人者**である大野裕氏に、日常に活せるヒントをお話しいたします。

令和 5年 1月28日(土)

12月15日(木)申込受付開始

14:00~16:00 (開場13:30~)

会場 / 松戸市民劇場

(松戸駅西口徒歩5分)

対象 / 松戸市在住・在勤・在学の方

申込 / 下記いずれかの方法 (詳細は裏面参照)

・電子申請 ・電話 ・FAX

電話 : 047-366-7481

F A X : 047-363-9766



電子申請はこちら

★手話通訳・要約筆記あり

(1月23日までにお申出ください)

★保育あり(要予約) 0歳6か月~小学2年生

(1月17日までに電話で申込/先着5名)

新型コロナウイルスの感染拡大状況により
会場開催を中止する場合があります。ご了承ください。



主催 : 松戸市健康推進課

☎ 047-366-7481

こころの健康づくり講演会

申込受付開始 12月15日(木)

【講師紹介】1978年慶應義塾大学医学部卒業、同大学精神神経学教室。コーネル大学医学部、ペンシルベニア大学医学部留学。慶應義塾大学教授、国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター長を経た後、現在顧問。日本認知療法・認知行動療法学会、日本ポジティブサイコロジー医学会の理事長。日本経済新聞コラム「こころの健康学」、読売新聞「人生案内」を執筆中。認知行動療法学習サイト「こころのスキルアップトレーニング」やAIチャットボット「こころコンディショナー」を発案・監修し、YouTube「こころコンディショナーチャンネル」を配信。

申し込み方法(下記のいずれか)

○電子申請

二次元コードを読み取ってください。松戸市オンライン申請システムからお申し込みできます。



○健康推進課へ電話

電話 **047-366-7481**

(月～金、午前8時30分～午後5時)
お申込みの際はお名前、年代、連絡先をお知らせください。

○健康推進課へFAX

FAX **047-363-9766**

下記申込書をFAXしてください。➡

★手話通訳・要約筆記

1月23日までにお申出ください。

★保育(要予約・先着5名)

1月17日までに電話でご予約ください。開催日時点で0歳6か月から小学2年生までのお子さんが対象です。

※お預かりした個人情報、今回の講演会の企画・運営のみに使用し、他の用途には使用しません。

FAX申込書

参加者の氏名 (ひらがな)	年代 (○をつけてください)	連絡先 (開催中止等のご案内で連絡する場合があります)
	10・20・30・40・50・ 60・70・80代以上	電話: FAX:
	10・20・30・40・50・ 60・70・80代以上	電話: FAX:

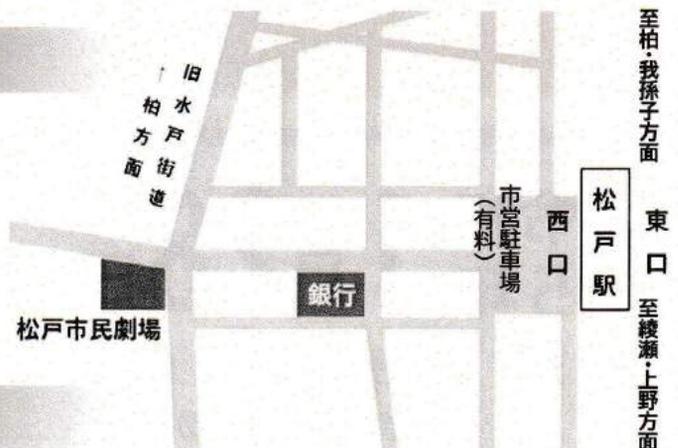
手話通訳・要約筆記、その他配慮事項等

会場アクセス

松戸市民劇場

(松戸市本町11番地の6)

JR・新京成電鉄「松戸」駅西口下車、徒歩5分
自転車や自動車での来場はご遠慮ください。
駐輪場・駐車場はありません。



お願い(必ずご確認ください)

- ・発熱等の症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- ・参加するときは、原則としてマスク(不織布マスクを推奨)を着用してください。
- ・講演参加前・参加後も、感染リスクのある行動の回避などの適切な行動をとってください。

お問い合わせ 松戸市健康推進課 ☎047-366-7481