

「生きる！を支える」市民講演会

認知行動療法の第一人者を講師に迎えて

「こころの力を 育てるコツ」

要申込み
入場無料
定員600名
先着順



(一社)認知行動療法研修開発センター理事長
精神科医

大野 裕氏 講演会

ストレスや気分の落ち込みは誰もが感じ、またうつ病は誰もがかかる可能性のある病です。

認知行動療法の第一人者である大野裕先生をお招きして、心に働きかけて気持ちを楽にする方法をわかりやすくお話ししていただきます。

柔軟な考え方やストレス対処法を身につければ、うつ病の予防にも役立つとされています。

ぜひ、お気軽にご参加ください。



平成29年 **9月3日**(日) 13:30 ~ 15:30 (開場 13:00)

会場／静岡県コンベンションアーツセンター「グランシップ」1階 中ホール・大地

申込み方法／静岡市コールセンターへお電話ください。

TEL **054-200-4894** (申込みは平成29年8月8日(火)から)

主催：静岡市こころの健康センター 共催：社会福祉法人 静岡いのちの電話
後援：静岡県看護協会・静岡県精神保健福祉士協会・静岡県臨床心理士会・静岡県精神保健福祉協会

講師紹介 (大野 裕氏)

認知行動療法の日本における第一人者。

慶應義塾大学医学部卒業後、同大学精神神経科学教室で研修を受け、コーネル大学医学部・ペンシルベニア大学医学部に留学。

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て、現在顧問。(一社)認知行動療法研修開発センター、日本認知療法・認知行動療法学会、日本ストレス学会、日本ポジティブサイコロジー医学会の理事長、ストレスマネジメントネットワーク代表などを務める。

認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップトレーニング」(<http://cbtjp.net/>) 監修。「マンガでわかりやすい認知行動療法」「保健、医療、福祉、教育にいかす簡易的認知行動療法実践マニュアル」(ともに、きずな出版)等、著書多数

申込方法

静岡市コールセンターへお電話ください

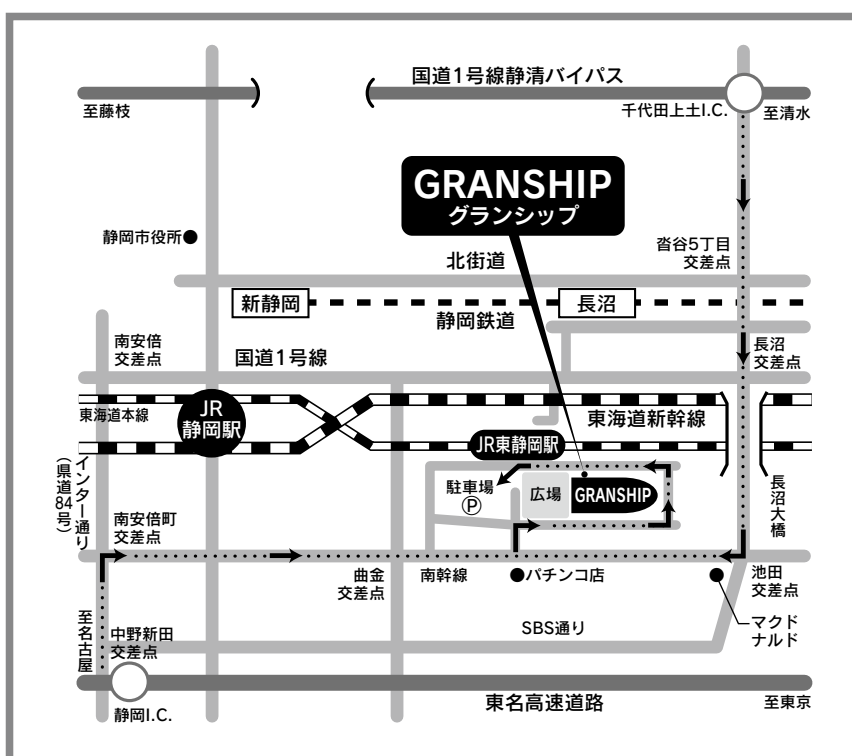
054-200-4894 (年中無休、午前8時～午後8時)

平成29年8月8日(火)から平成29年8月28日(月)まで

お申込みの際は①お名前 ②居住区 ③年代 ④その他(車いす席の利用希望など)をお知らせください。

会場アクセス

グランシップ [駿河区池田79-4]



- JR東静岡駅南口より徒歩3分
- 静鉄電車 長沼駅南口より徒歩10分
- グランシップ駐車場(有料)はございますが、催事によって満車となる場合がございますので、公共交通機関のご利用をお願いいたします。

お申込みを
された方は
当日会場へ
お越しください。

※個人情報について

お預かりした個人情報は静岡市こころの健康センターにて責任をもって管理し、今回の講演会の企画・運営のみに使用させていただきます。第三者に開示・提供することはありません。

問合せ先：静岡市こころの健康センター 054-262-3011