

「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

こころを元気に する3つのヒント

要申込み
入場無料
定員600名
先着順



市民講演会

精神科医(一社)認知行動療法研修開発センター理事長

講師 **大野 裕氏**

私たちはストレスが高じると考え方が狭まり、悲観的にばかり考え、問題を解決できないこころの状態に追い込まれてしまうことがしばしばあります。

そうした考え方のバランスを取ることで、問題に上手に対応できるこころの状態をつくっていくコツを身につける方法が“認知行動療法”です。

第一人者の大野先生からこころの健康を高める3つのヒントを学んで、こころを元気にしてみませんか。

平成30年 **9月8日** 土

13:30 ~ 15:30 (開場 13:00)

会場：静岡市清水文化会館「マリナート」大ホール

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30年8月7日(火)から)

「3つのヒント」って
何ズラか〜?

何だろうね?

おしえて!
大野先生!!



「生きる！を支える」
みんなの隊長 **いきるん**

清水区、CC-BY-NC-ND 2.1 JP

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：静岡市静岡医師会・静岡市清水医師会・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・静岡県精神保健協会

「生きる！を支える」講演会



【講師紹介】

(おおの ゆたか)

大野 裕氏

精神科医（一社）認知行動療法研修開発センター理事長
日本における認知行動療法の第一人者

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://cibtjp.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

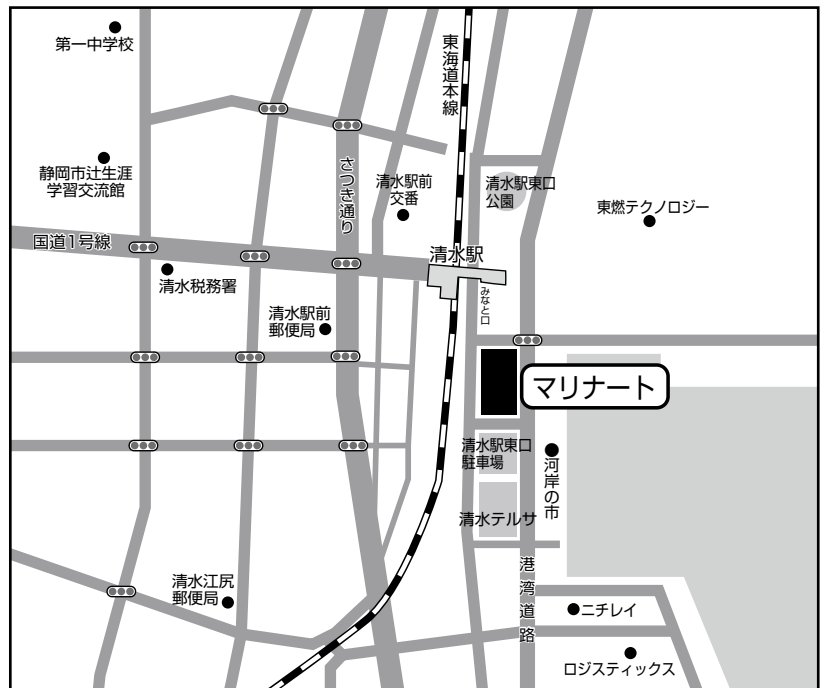
054-200-4894

(年中無休、午前8時～午後8時)

平成30年8月7日(火)から平成30年8月28日(火)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

静岡市清水文化会館「マリナート」
(静岡市清水区島崎町 214)



- JR清水駅 みなと口(東口)下車、徒歩3分(清水駅自由通路直結)
- 静岡鉄道 新清水駅下車、徒歩10分
- 東名高速道路清水ICより自動車で約10分
- *隣接の市営清水駅東口駐車場(284台収容)(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