

「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

要申込み
入場無料
定員570名
先着順

こころが楽になる 生き方のコツ



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

おおの ゆたか

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「こころが楽になる生き方のコツ」を一緒に学んでみませんか？

令和元年 **9月7日** 土

13:30 ~ 15:30 (開場 13:00)

会場：静岡市民文化会館 中ホール

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** (申込みは令和元年8月2日(金)から)

こころが楽になる過ごし方って
どんなことかな？



「生きる！を支える」
みんなの隊長 **いきるん**

大野先生に
教えてもらおう♪



葵区PRキャラクター
あおいくん

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・静岡県公認心理師協会・静岡県精神保健福祉協会

おおの ゆたか

【講師紹介】 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イ医学会の理事長、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)

令和元年8月2日(金)から

令和元年9月6日(金)20時まで

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

静岡市民文化会館

(静岡市葵区駿府町2番90号)

- 徒歩 JR静岡駅北口より約25分
- バス JR静岡駅北口より約10分
- タクシー 静鉄新静岡駅より約5分

■バス利用案内

★静岡駅前より乗車し2つ目の停留所です。

静岡駅前→新静岡→市民文化会館入口

静岡駅前(静岡駅北口停留所)のりば

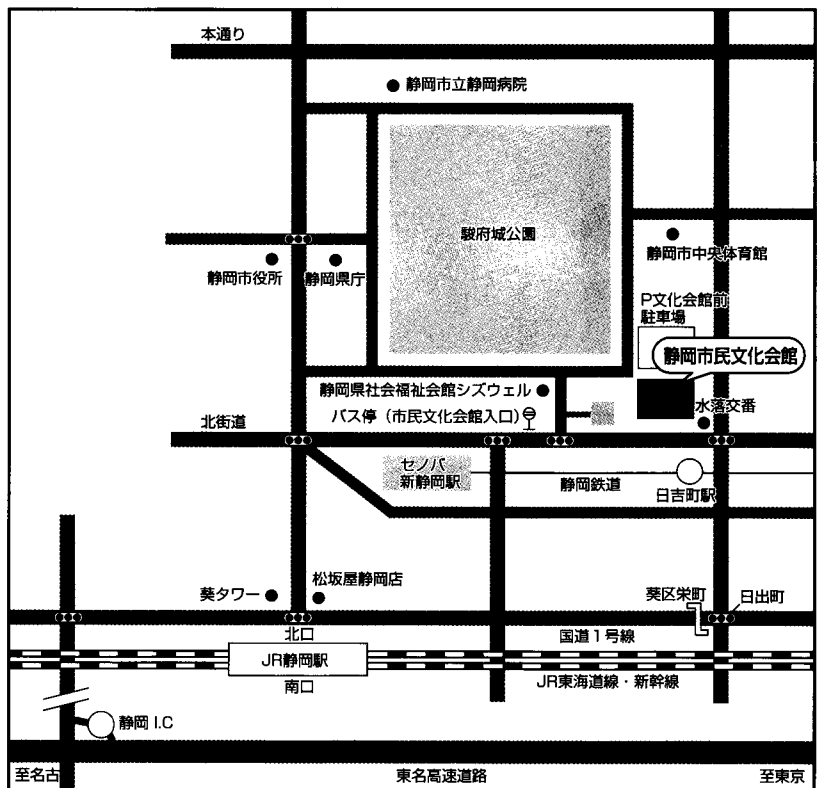
5番のりば: こども病院線/唐瀬線/上足洗線

6番のりば: 北街道線/水梨東高線/亀爪山線/東部団地線

☆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

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
世界を変えるための17の目標

3 すべての人に健康と福祉を

