

こころの力をいかす 3つのステップ

講師



大野 裕氏

精神科医。2011年6月より、一般社団法人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・行政法人 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター センター長に就任、現在顧問。



先生！
認知行動
療法って？

考え方を整理してこころの力を
引き出し、ストレスを味方にす
るコツを身につける方法です！

白井市マスコットキャラクター「なし坊」

自殺予防の啓発を目的に地域の一般市民を対象として厚生労働省の補助を受け、開催する事業です。

日時

平成30年

12月2日 日

14:00~16:00

受付
13:30~

定員

80名 申し込み先着順

入場無料

主催

社会福祉法人 千葉いのちの電話

共催

白井市

後援

千葉県・千葉県社会福祉協議会・白井市社会福祉協議会・NHK千葉放送局・千葉日報社・朝日新聞千葉総局・産経新聞千葉総局・東京新聞千葉支局・毎日新聞社千葉支局・読売新聞千葉支局・千葉いのちの電話協会 (順不同)

白井市保健福祉センター2F検診室

会場

白井市復1123番地 TEL.047-497-3494

(12月2日 当日 TEL.047-492-1111)

- 北総線「白井駅」下車徒歩約15分
- ちばレインボーバス「白井市役所入口」下車徒歩5分
- 国道16号線「白井交差点」より車で2分



お問い合わせ・申込

お申し込みは電話・FAX・Eメールで受け付けております。



千葉いのちの電話 事務局

☎043-222-4416 受付 月～金 9時～17時

エルエル

✉ll-chiba@chiba-inochi.jp

白井市健康課 ☎047-497-3494 受付 月～金 9時～17時

FAXでのお申し込み FAX **043-227-6911**

お名前 (代表者)			
電話番号 (連絡用)		参加人数	名