

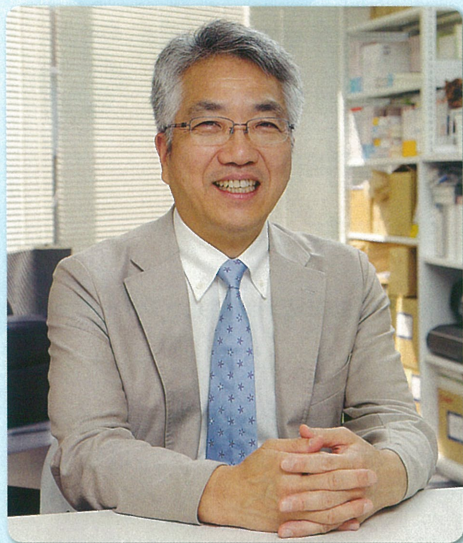
2019年度

こころの健康づくり講演会

～誰も自殺に追い込まれない社会を目指して
守りたいかけがいのないあなたのいのち～

入場無料要申込

講演



認知行動療法第一人者を迎えて

こころを元気にする 4つのステップ

講師 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

講師より

認知行動療法は、上手なストレスへの対処法をまとめたものです。当初はうつ病などの精神疾患の治療として開発されましたが、近年は、日々のストレスに上手に対処し、私たちが本来持っている心の力をいかす方法としても活用されるようになっていきます。今回の講演会では、そのエッセンスを分かりやすくお伝えいたします。

2020年3/8日 13:30～15:30 (開場13:00～)

佐倉市民音楽ホール ◆定員:500名 ※裏面申込み方法参照

お問い合わせ・お申込み(下記どちらかにお申し込み下さい)

●佐倉市役所健康増進課(健康管理センター)
佐倉市江原台2-27
☎043-485-6712 (月～金8:30～17:15)
FAX.043-485-6714 (24時間)
メール: kenkouzoushin@city.sakura.lg.jp

メールアドレス
QRコード



●千葉いのちの電話事務局
☎043-222-4416 (月～金9:00～17:00)
FAX.043-227-6911 メール:

無料対面相談【要申込】

困っていること、心の痛み、
ここで話してみませんか

講演会終了後、4名様に
千葉いのちの電話対面相談員による
個別相談を行います。

千葉いのちの電話事務局のみで
受付いたします

◆主催: 佐倉市役所 健康増進課／社会福祉法人千葉いのちの電話

◆後援: 千葉県／千葉県社会福祉協議会／佐倉市社会福祉協議会／印旛健康福祉センター／朝日新聞社千葉総局／毎日新聞社千葉支局／
読売新聞千葉支局／産経新聞社千葉総局／東京新聞千葉支局／千葉日報社／千葉県いのちの電話協会 (順不同)

講演



大野 裕氏プロフィール

日本における認知行動療法の第一人者。慶応義塾大学医学部卒業。コーネル大学医学部、ペンシルベニア大学医学部に留学。慶応義塾大学教授、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、日本ストレス学会理事長。【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://cvt.net/>)監修。著書多数

認知行動療法第一人者を迎えて

こころを元気にする 4つのステップ

講師 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

こころの健康づくり講演会 FAX参加申込書

●参加申し込み【1月6日(月)～2月28日(金)まで】 ※定員になり次第締め切り

◎FAXでお申し込みの方は、下記欄へ氏名(代表者)・電話・性別・参加人数を記入し、佐倉市役所健康増進課、または千葉いのちの電話事務局まで送信して下さい。

佐倉市役所健康増進課 講演 申込

FAX. 043-485-6714

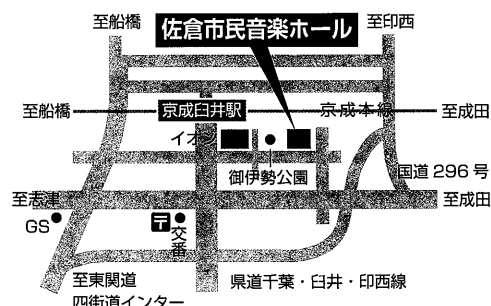
千葉いのちの電話事務局 講演・相談 申込

FAX. 043-227-6911

ふりがな		性別
氏名 (代表者)		男・女
電話		参加人数
		名

※ご記入いただいた個人情報は、当イベントに関わるご案内・ご連絡以外には使用いたしません。

会場のご案内



- ◆佐倉市王子台1-16 京成本線白井駅より徒歩5分
- ◆駐車場あり。 ※なるべく公共交通機関をご利用ください。