

オンライン開催

講演会



栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター ポラリス☆とちぎ

◇ 栃木県宇都宮市下戸祭2-3-3 開所日(火曜・土曜 10:00~19:00) 定休日(日月祝日)

# 認知行動療法をつかって こころを元気にする

学校・友人・家族などの人間関係で落ち込んだり、仕事でのトラブル等からひきこもると、そこからの回復に長い時間を要します。その間強いストレスを抱え、将来への不安が募ります。そうした時に自分の「こころの力」に気づく。認知行動療法の考え方について、お話をさせて頂きます。



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
- ★ ストレスマネジメントネットワーク代表

2021年 **9月18日(土)**

**ZOOM** による開催

13:30~15:30  
参加無料

- ◆ コロナ禍中開催の為、会場受講は県民一般の方を優先させていただきZOOM視聴のみ受付いたします
- ◆ ZOOM視聴での質疑応答はできません
- ◆ ZOOM視聴での録画はできません
- ◆ 開催日2日前までに、URL等を送信いたします
- ◆ 新型コロナウイルス感染症の影響拡大等により、本講演会の中止・延期等の可能性がある旨、ご承知おきください
- ◆ 講演会の中止・延期・内容等に変更がある場合には、HPにてお知らせいたします

### 【プロフィール】

1978年慶應義塾大学医学部卒業、同大学精神神経学教室  
 コーネル大学医学部、ペンシルベニア大学医学部留学  
 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た後、現在顧問  
 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(株)代表  
 国際的な学術団体 Academy of Cognitive Therapy の設立に  
 関わり、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  
 日本経済新聞コラム「こころの健康学」を2001年から毎週執筆中  
 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」  
 (<https://www.cbtjp.net/>)や  
 AIチャットボット「こころコンディショナー」  
 (案内は<https://stress-management.co.jp/>)を発案・監修

申込 TEL 028-643-3422 FAX 028-643-3452

H P : <https://www.polaris-t.net> から

URL送信用アドレス	名 前	所属(団体)名	電話番号	備 考

※1 こちらの個人情報は、栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センターの事業以外には使用いたしません