

ころとからだが軽くなる 考え方のヒント

職場や家庭、人間関係や身体の悩みなど、わたしたちは日々の生活の中で様々な問題に直面します。ストレスが高まると、悲観的になったり、自分を追い詰めてしまうことがあります。

つらい気持ちを和らげ、問題にうまく対処するための手助けとなる考え方のヒントを、「認知行動療法」の第一人者である大野裕先生に、わかりやすく教えていただきます。

日時 令和2年**3月5日(木)**
14時～16時
(開場13時30分)

講師



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

おおの ゆたか
大野 裕 氏

内容

講演
「ころとからだの軽くなる考え方のヒント」

悩んで行きづまってしまったとき、どのようにすれば、うまく気持ちを切り替えて問題に対処できるようになるのか、具体例を示しながらお話いただきます。

場所 東京都庁 都民ホール
(東京都議会議事堂1階)

▼ 認知行動療法とは・・・

「現実の受け取り方」や「ものの見方」(＝認知)に働きかけて、ころのストレスを軽くしていく治療法のことです。

対象 都内在住・在勤・在学の方

定員 200名

* 受付は先着順です。

* 申込方法、会場案内は裏面をご覧ください。

**参加
無料**



申込方法

令和2年3月2日(月)までに
FAXまたはメールにてお申し込みください。

FAX : 03-5388-1427
メール: S0000289@section.metro.tokyo.jp

【件名】 ころといのちの講演会参加申込
【本文】 ①お名前 ②電話番号 ③所属等

をご記入ください。



注意事項

- * 申込受付完了のご連絡はしていません。
先着に外れた場合のみ、ご連絡いたします。
- * 車椅子や介助者同行で参加される方、託児
保育や手話通訳をご希望される方は、
2月14日(金)までに、下記担当へご連絡
ください。

担当: 東京都 福祉保健局 保健政策部
健康推進課 自殺総合対策担当
☎ 03-5320-4310

会場アクセス

〒163-8001
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
東京都庁東京都議会議事堂1階
都民ホール

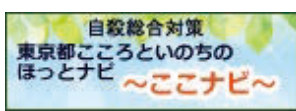


- * JR「新宿駅」西口から徒歩約10分
- * 都営地下鉄大江戸線「都庁駅前」
A3出口から徒歩約1分
- * 新宿駅西口(地下バスのりば)から
都営バスまたは京王バス(都庁循環)
「都議会議事堂」下車

ころといのちの講演会 参加申込書 [FAX申込み用]

参加者氏名	電話番号	所属等
ふりがな -----		<input type="checkbox"/> 一般都民 <input type="checkbox"/> 関係団体 <input type="checkbox"/> 行政職員 <input type="checkbox"/> その他 (所属:)
ふりがな -----		<input type="checkbox"/> 一般都民 <input type="checkbox"/> 関係団体 <input type="checkbox"/> 行政職員 <input type="checkbox"/> その他 (所属:)

* 収集した個人情報は、本講演会に係る連絡にのみ利用いたします。



東京都公式HPで
情報発信中!

