

平成29年度うつ病セミナー・家族セミナー

認知行動療法について

～自分でできるストレス対処のコツを学ぼう～

講師：今村 幸太郎 先生

(東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・特任講師／臨床心理士)

認知行動療法とは、つらくなったときに頭に浮かんだ考えやイメージに注目して、バランスの良い考え方に変えたり、行動の仕方を工夫して、ストレスや困り事への対応力をアップするために有効な方法だといわれています。

今回は、講義や個人ワーク、参加者の話し合いを通して、実践的な方法を学ぶセミナーです。

ぜひこの機会にストレス対処の“コツ”について考えてみませんか。

第1回 平成29年 8月5日(土) 10時～12時

「認知行動療法による考え方と行動の工夫」

- ・心のしくみ、考え方、行動の工夫について学びます

第2回 平成29年 9月16日(土) 10時～12時

「問題解決能力を高める工夫」

- ・抱えているストレスを整理し、具体的な解決策の立て方のコツについて学びます。

場所：藤沢市保健所 3階 研修室

対象：藤沢市在住・在勤でうつ病、双極性障がい、その他のストレス関連障がいで療養中の方、家族、支援者等

定員：30名(先着申込制)

その他：いずれか1回の参加も可能です。

☆講座の参加申込・お問い合わせ先☆ 藤沢市保健所 保健予防課
電話 0466-50-3593 FAX0466-28-2121

☆講座に関するお問い合わせ先☆ 藤沢病院 デイケア科
電話 0466-23-0909 FAX0466-23-0909