うつ病当事者・家族支援事業業務委託

自分でできるストレス対処のコツ

～認知行動療法による考え方と行動の工夫～

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・特任助教／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そのときの行動に注目して、バランスの良い考え方や行動を工夫することで、ストレスを軽くする方法です。医療領域はもちろんのこと，教育，福祉，産業，司法矯正などの多くの実践領域において、その効果が注目されています。今回は、この認知行動療法を分かりやすくお話頂き、日頃の生活に役立てて頂ければと考えております。奮ってご参加下さい。

日時：　**平成２８年　9月5日（月）**

13:30 受付開始　14:00～16:00

場所：藤沢市保健所３階 研修室

対象：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のうち藤沢市在住・在勤の 40 歳未満の方等

（40 歳以上の方で参加を希望される方は、保健予防課までご相談ください）

定員：30 名（先着申込制）

☆セミナーの参加申し込み・お問い合わせ先☆
藤沢市保健所 保健予防課
電話　0466-50-3593　ＦAX　0466-28-2121

☆セミナーに関するお問い合わせ先☆
藤沢病院　リハビリテーション課デイケア科
電話　0466-23-0909　FAX　0466-23-0909