

令和5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：渡辺 和広 先生（北里大学医学部 公衆衛生学講師）

認知行動療法とは、ものの受け取り方や考え方に働きかけて、気持ちを楽にする精神療法の一つです。ストレスを感じて悲観的になりがちな考え方のバランスを取り、ストレスや困り事への対応力を上げるために有効な方法といわれています。

今回のセミナーでは、講義や個人ワーク、参加者の話し合いを通して、実践的な方法を学びます。

第1回

令和6年1月25日（木）午後6時～8時（午後5時45分受付）  
「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ぶ～

第2回

令和6年3月2日（土）午前10時～正午（午前9時45分受付）  
「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を学ぶ～

第1回 1月25日（木）の申込

申込  
二次元バーコード



申込期間  
12月22日（金）～1月23日（火）

第2回 3月2日（土）の申込

申込  
二次元バーコード



申込期間  
1月22日（月）～2月29日（木）

形式：オンライン研修（ZOOM 使用）

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：50名（先着申込制）

その他：いずれか1回の参加も可能です。



【申込に関するお問い合わせ】

藤沢市保健所 保健予防課 電話 0466-50-3593 FAX 0466-28-2121

【講座に関するお問い合わせ】

藤沢病院 デイケア科 電話 0466-23-0909 FAX 0466-23-0909