

# いろいろ応用できる 認知行動療法

～行動すると心が元気になる～

平成25年2月23日(土) 14:00~17:00

三鷹駅前コミュニティセンター大会議室 (三鷹駅南口徒歩5分)

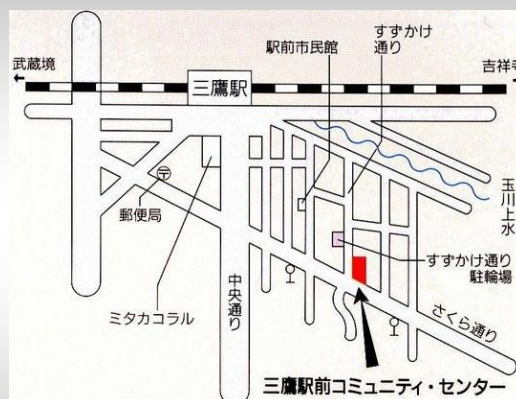
講師 **大野 裕 氏** (国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター長)

高ストレス社会の現在、メンタルヘルスの問題はとても身近な問題でありながら、実際にどのように対応すればいいのかわからないことが少なくありません。

そうした中で、こころの元気を保つ方法として注目されているのが認知行動療法です。物事の見方を少し変えてみたり、ちょっとした行動を通じて気持ちを活性化したりなど、「療法」と言いながらも決して難しく考えずに取り組めるものです。

今回、日本における認知行動療法の第一人者である大野先生を、三鷹にお呼びすることができました。貴重な機会です。どうぞ皆様ご参加下さい。

## Access



**参加費** 無料

**参加定員** 80名 (先着順)

主催：社会福祉法人巣立ち会

後援：三鷹市  
三鷹市精神障がい者  
地域支援連絡会

**申し込み方法** 下記の参加申込書にご記入の上、FAX・郵送でお申し込み頂くか、  
内容をお電話・メールでお伝え下さい。

**宛先** 社会福祉法人巣立ち会 シンフォニー (担当・長門)

〒182-0026 東京都調布市小島町 2-55-4

TEL 042-488-4436 FAX 042-444-3525

Mail : [repose@sudachikai.eco.to](mailto:repose@sudachikai.eco.to)

お名前	ご所属	電話番号

※ 申込受付の電話連絡は致しませんので、送信先等をお間違えのない様ご注意ください。