

6月28日(日) 開催

時間:午前10時～12時(受付:午前9時30分～)



〈講演内容〉

**考えすぎ、気にしすぎて疲れてしまうあなたへ
～認知行動療法から学ぶストレス対処法～**

〈講師〉

千葉大学大学院医学研究院 認知行動生理学 助教

薬剤師 公認心理師

ひろせ

もとひさ

廣瀬

素久

氏



〈会場〉 八潮市立保健センター 2階
※入口は2階サークル広場側となります

〈対象〉 八潮市内在住・在勤の方(定員:80名)
※無料保育あり(定員になり次第締切)

〈お申し込み〉 WEB、保健センターへ電話または窓口で
お申込みください

〈WEB予約フォーム〉



〈昨年度、こころの健康講座を受講された方の感想〉



話が分かりやすく有意義な時間
でした。ポジティブな考え方を
学ぶことができました。

具体的で実践できる内容で
した。認知行動療法の理解
を深めることができました。



などなどたくさんの素敵なお感想をいただき、好評な講座となりました。

今年度のテーマは、昨年度に引き続き、「認知行動療法」です。

講師の先生と一緒に物事の捉え方や行動パターンを見直して
みませんか？

次回のこころの健康講座は9月6日（日）に開催予定です。
11月にはゲートキーパー養成講座も開催予定です。

詳細は、日にちが近くなりましたら、市のホームページや
広報にてお知らせいたします。



八潮市では、精神科医によるこころの健康相談を実施しています。

こころの不調や認知症について精神科の医師に相談ができます。
まずは保健師がお話を伺います。お気軽にご相談ください。

詳細は保健センターへお問い合わせください。