

うつ予防セミナー～こころを軽くする工夫～

～認知行動療法を通じて～

無料

仕事によるストレスを感じている人は60%を超えているといわれています。

自分のものの受け取り方や考え方のクセによって、こころがしんどくなり、ストレスの蓄積につながっていると考えられます。

自分の考え方が偏っていないかを振り返り、バランスの取れた考え方ができるよう認知行動療法を通じて、こころを軽くする工夫を一緒に学んでみませんか。

	日にち	時間	内容
第1回	1月17日(水)	18:30～ 20:30 (受付 18:00～)	・うつ病の理解 講師 神戸市精神保健福祉センター 所長 北村 登
第2回	1月24日(水)		・認知行動療法の理解 ・考え方のクセを知る、バランスのよい考え方
第3回	2月7日(水)		講師 NPO 法人フェルマータ 兵庫 大輔 (臨床心理士)

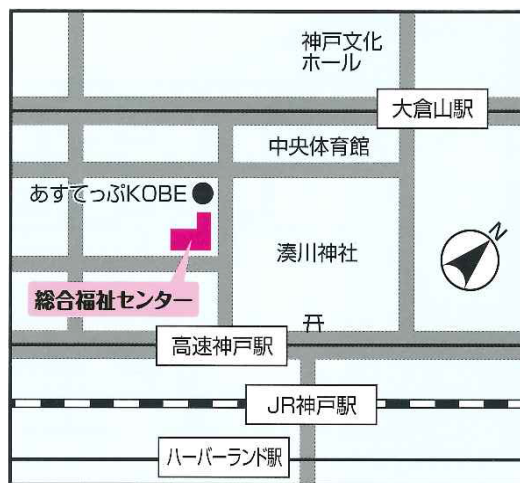
☆ 場所：神戸市立総合福祉センター 4階 A・B・C 会議室

(神戸市中央区橘通 3-4-1)

(行き方)

高速神戸駅	徒歩 2分
地下鉄大倉山駅	徒歩 3分
JR 神戸駅	徒歩 10分
地下鉄ハーバーランド駅	徒歩 12分

- ☆ 対象：仕事でストレスを感じている人
自分の考え方を見直したい人
認知行動療法に関心のある人
※原則、3回参加できる方
定員 100名



※駐車場はありません。
公共交通機関をご利用ください。

- ☆ 申込方法：1月15日(月)までに電話またはFAXにてお申し込みください。
(先着順に受付いたしますが、定員に達し参加をお断りする場合のみ、その旨連絡いたします)
聴覚障がいの方で、手話通訳などが必要な場合には、1月10日(水)までにお申し込みください。

<お申し込み・お問い合わせ先>

神戸市精神保健福祉センター Ⅱ (078) 371-1900

(受付時間 8:45～12:00 13:00～17:30 土・日・祝日を除く)