

こころの健康学～認知行動療法的アプローチによるこころのスキルアップ～

オンライン併用

B

【会場定員】70名 【オンライン定員】100名 【受講料】 4,480円 (資料代等を実費徴収いたします。)

健康 【時間】 毎回14時00分～15時30分(計5回)

概要

認知行動療法は、ものの受け取り方や考え方（認知）に働きかけて気持ちを楽しにする精神療法(心理療法)の一種です。ストレスを感じると私たちは悲観的に考えがちになり、問題を解決できないこころの状態に追い込んでしまいがちですが、認知行動療法では、そうした考え方のバランスを取ってストレスに上手に対応できるこころの状態をつくっていきます。本講座では、5回にわたってこころのスキルアップのコツを学びます。  
 ※5/16以外は聖マリアンナ医科大学からZoomによる遠隔講義になります。

回	月/日(曜)	講義形式	学 習 内 容	講師名(敬称略)
1	5/16 (火)	川崎市 生涯学習 プラザ	コロナの時代におけるストレスと認知行動療法の基本	聖マリアンナ医科大学 神経精神科学 教授/ 精神療法・ストレスケアセンター センター長 中川 敦夫
2	5/30 (火)		行動を通して、こころに活気を **遠隔講義	
3	6/13 (火)		考えを切り替え、バランスを取ってみよう **遠隔講義	
4	6/27 (火)		問題を上手に解決するコツ **遠隔講義	
5	7/11 (火)		自分の気持ちを上手に伝えよう **遠隔講義	

連絡  
事項

「\*\*遠隔講義」とは講師の先生はご自宅等からオンラインでご講義くださり、会場でご受講の皆様にはスクリーンでご受講いただけます。