

オンライン開催

講演会



栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター ポラリス☆とちぎ

◇ 栃木県宇都宮市下戸祭2-3-3 開所日(火曜・土曜 10:00～19:00) 定休日(日月祝日)



おおの ゆたか
大野 裕氏

- ★ 精神科医
- ★ (一社)認知行動療法研修開発センター理事長
- ★ ストレスマネジメントネットワーク代表

【プロフィール】

1978年慶應義塾大学医学部卒業、同大学精神神経学教室
 コーネル大学医学部、ペンシルベニア大学医学部留学
 慶應義塾大学教授、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を経た後、現在顧問
 認知行動療法研修開発センター理事長
 ストレスマネジメントネットワーク(株)代表
 国際的な学術団体 Academy of Cognitive Therapy の設立に
 関わり、日本認知療法・認知行動療法学会、日本ストレス学会、
 日本ポジティブサイコロジー医学会の理事長
 日本経済新聞コラム「こころの健康学」を2001年から毎週執筆中
 認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップトレーニング」
 (<https://www.cbtjp.net/>)や
 AIチャットボット「こころコンディショナー」
 (案内は<https://stress-management.co.jp/>)を発案・監修

認知行動療法をつかって
こころを元気にする

学校・友人・家族などの人間関係で落ち込んだり、仕事での
 トラブル等からひきこもると、そこからの回復に長い時間を
 要します。その間強いストレスを抱え、将来への不安が募り
 ます。そうした時に自分の「こころの力」に気づく
 認知行動療法の考え方について、お話をさせて頂きます。

2021年 9月18日(土)

ZOOM による開催

13:30～15:30
参加無料

- ◆ コロナ禍中開催の為、会場受講は県民一般の方を優先させていただきZOOM視聴のみ受付いたします
- ◆ ZOOM視聴での質疑応答はできません
- ◆ ZOOM視聴での録画はできません
- ◆ 開催日2日前までに、URL等を送信いたします
- ◆ 新型コロナウイルス感染症の影響拡大等により、本講演会の中止・延期等の可能性がある旨、ご承知おきください
- ◆ 講演会の中止・延期・内容等に変更がある場合には、HPにてお知らせいたします

申込 TEL 028-643-3422 FAX 028-643-3452

H P : <https://www.polaris-t.net> から

URL送信用アドレス	名前	所属(団体)名	電話番号	備考

※1 こちらの個人情報は、栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センターの事業以外には使用いたしません