

こころのセルフケア講習会

自分のこころと向き合い、しなやかな考え方やストレスへの対処法を考えてみませんか？

**参加無料
土曜日開催**

職場や家庭生活などでのストレスや抱えている問題に対して、柔軟に考えたり、対処方法を考え、体験する講習会になります。

（本講習会は治療を目的としたものではなく、ご自身でストレスの対処方法を学び、健やかに過ごせるようになることを目的としています）

アクセス



【テーマ～全2回制～】

第1回 「認知行動療法※の考え方をういて
ストレスと向き合う」

第2回 「しなやかな考えで心を軽くする」

※認知行動療法とは...ものの考え方や受け取り方(認知)に働きかけて、気持ちを楽にする心理療法の一種です。

講師

国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター研修指導部
リサーチフェロー 三田村 康衣 先生
科研費研究員 野網 恵先生

- 内容は予告無く変更する場合がありますので、ご了承ください。
- 各回他参加者と意見交換する場面があります。
- 個人ワークや自宅で行うホームワークを実施する予定です。

日時

令和7年 12月6日、20日（土） 10:00～12:00

会場

荏原保健センター(西五反田6-6-6) 2階 講習室

対象

- ・区内在住の方で、現在精神科、心療内科に通院されておらず、全2回出席できる方
- ・本講習会に初めて参加する方

定員

先着35名

参加申込み

電子申請または下記問合せ先に電話でお申し込みください。

【受付先】 荏原保健センター保健担当

☎03-5487-1311 FAX03-5487-1320

申込受付期間：令和7年 12月 2日※定員に達し次第受付終了とさせていただきます。

上記連絡先は申し込み、問い合わせ専用です。当日はつながりません。



電子申請用QRコード