

令和4年度  
こころの健康講演会

テーマ

# こころを 健康に するコツ

当センターでは、自殺予防対策を含む総合的なこころの健康づくりを進める基礎資料として、令和3年度にこころの健康について市民の方へ意識調査を行いました。その結果、新型コロナ感染拡大により、対人接触に関連したコーピング方略（ストレス等の解消方法）が減少したことにより、こころの健康に影響が出ていると思われます。そこで、今回は日常で取り組めるようなストレスや不安を軽減させる方法についてご講演いただき、こころの健康について考える機会にできればと思います。  
多くの皆様のご参加をお待ちしています。

Zoomによるウェビナー-研修

参加無料

講演

## こころを元気にする3つのC

おおの ゆたか 精神科医  
大野 裕先生 (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(株)代表

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、日本ポジティブサイコロジイ学会の理事長。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。認知行動療法学習サイト「こころのスキルアップトレーニング」やAIチャットボット「こころコンディショナー」を発案・監修し、YouTube「こころコンディショナーチャンネル」を配信中。

令和5年 **3月3日(金)** 13:00~14:30  
(受付開始 12:30)

主催：岡山市こころの健康センター  
対象：岡山市民の方、岡山市内の精神医療保健福祉関係者、教育関係者等  
定員：500名 ※事前申し込み必要・先着順

専用URLか  
QRコードから  
お申込みください

申込締め切り：令和5年2月22日(水)

申込み専用URL <https://forms.gle/TwaLcDQid3nMHMir8>



問い合わせ先

岡山市こころの健康センター TEL:086-803-1273 FAX:086-803-1772  
Email:kokoroct@city.okayama.lg.jp (担当：江角・妹尾)