



## 日本ポジティブサイコロジー医学会公開セミナー

# 心を元気にする認知行動療法

## ～入門セミナー～



大野 裕

慶應義塾大学医学部卒業。コーネル大学医学部、ペンシルバニア大学医学部を経て、慶應義塾大学教授(保健管理センター)を務めた後、国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターセンター長に就任、現在に至る。

近年、精神医療の現場で注目されている認知療法の日本における第一人者で、国際的な学術団体Academy of Cognitive Therapy の公認スーパーバイザーであり、日本認知療法学会理事長、認知行動療法研修開発センター理事長、日本ストレス学会理事長、日本ポジティブサイコロジー医学会理事長、日本うつ病学会や日本不安障害学会の理事など、諸学会の要職を務める。

わたしたちの社会では、仕事や就業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高く、ストレス社会である現代では、メンタルヘルスケアが重要だと考えられます。本セミナーは、そういった環境で働く人々に、ポジティブサイコロジーに基づくメンタルヘルスケアを学んでいただき、普段の生活で役立てて頂くことを目的としています。このセミナーをきっかけに、気持ちを軽くするスキルを身につけ、ストレスを感じている方はもちろん、予防策へもつなげてもらえればと思います。このセミナーを通して、認知行動療法を学び、ストレスに対処できる自分・働きやすい環境を目指しませんか？

### ポジティブサイコロジーとは？

ポジティブサイコロジーとは、“ポジティブ(明るく前向きに捉えること)”と“サイコロジー(心理学)”を組み合わせたもので、心の中のプラスの部分に目を向けることを研究する学問です。

### 認知行動療法とは？

認知行動療法は「ストレスや不安にどう対処するか」というスキルを身につけるための方法です。認知とは、ものごとの受け取り方・考え方のことで、認知行動療法は、私たちの認知に働きかけて、気持ちを楽にしたり、行動をコントロールしたりする治療方法です。

日時 2014年10月25日(土) 13:00～16:30

会場 中小企業会館  
〒104-0061 東京都中央区銀座2-10-18

講師 大野 裕  
国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター

参加費 10,000円  
※日本ポジティブサイコロジー医学会会員の方は参加費8,000円となります。



○東京メトロ有楽町線「銀座一丁目駅」11出口徒歩1分  
○東京メトロ銀座線「銀座駅」A13出口徒歩7分

### プログラム

1. 認知行動療法ってなんだろう？
2. 認知療法の基礎知識を身につけよう！
3. 心ころを元気にする行動を見つけよう
4. 心ころを元気にする考え方を身につけよう
5. まとめ

## 参加申し込み

Webでのお申し込み 本学会ホームページからご登録をお願いします。

<http://jphp.jp/shukaisemi.html>

FAX・E-mailでのお申し込み

下記必要事項を明記いただき、FaxまたはE-mailにてお申し込みください。Faxの場合は、下欄にご記入の上、切り取らずそのまま送信してください。

FAX: 03-5775-2076 E-mail: info@jphp.jp

【お申し込み内容】 該当の□にチェックを入れてください。

- ①公開セミナー「心ころを元気にする認知行動療法～入門セミナー～」参加費(非会員) …… 10,000円  
 ②公開セミナー「心ころを元気にする認知行動療法～入門セミナー～」参加費(会員) …… 8,000円  
 ③日本ポジティブサイコロジー医学会入会希望(2014年度年会費) …… 3,000円

※本学会への新規入会を希望の方は、左記③にもチェックを入れてください。今回ご入会された方は、学会会員特別価格で参加可能です。

### 参加費のお支払い

お申し込み後、下記口座に参加費をお振り込みください。お振り込みが確認できた時点でお申し込み完了となり、参加証をお送りいたします。

### 【お振り込み口座】

三井住友銀行 麹町支店 普通 9142794

第3回日本ポジティブサイコロジー医学会学術集会 会長 坪田一男

(フリガナ) お名前	.....			年齢	職業	性別
				歳		男・女
勤務先	.....			一般 / 会員 (チェックを入れてください)		
				<input type="checkbox"/> 一般	<input type="checkbox"/> 日本ポジティブサイコロジー医学会会員	
連絡先 (チェックを入れてください) <input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先	住所 〒	TEL ( )	FAX ( )			
		E-mail				