

ものごとのとらえ方や考え方を 知ろう！

働く人のための
「うつ予防」セミナー

参加
無料

どう見る？
どう考える？

「うつ病」を正しく理解するとともに、自分のものごとの受け取り方や考え方を見直すことで、ストレスを軽減し「うつ病」を予防するための学びの機会となるセミナーを開催します。

うつ病は誰もがかかる可能性のある病気です。この機会にうつ予防を一緒に考えてみませんか。

2023年11月15日(水)

18:30～20:30

うつ病・
認知行動療法の理解

講師

福武 将映氏 神戸市精神保健福祉センター 嘱託医

兵庫 大輔氏 NPO法人フェルマータ
北大阪心理カウンセリングルーム
臨床心理士

2023年11月29日(水)

18:30～20:30

考え方の癖・バランスの
良い考え方を知る

講師

兵庫 大輔氏 NPO法人フェルマータ
北大阪心理カウンセリングルーム
臨床心理士

両日参加が条件となります

認知行動療法とは 自身のものごとのとらえ方や考え方(認知)の癖に気づき、修正することによりストレスを緩和する方法。

会場 神戸市総合福祉センター4階 ABC会議室 神戸市中央区橋通3-4-1 定員 90名(抽選)

申込 神戸市イベント申込サイト 右の二次元コードからお申込みください(期間 10月11日9:00～10月31日23:59)

お問い合わせ

神戸市総合コールセンター (8:00-21:00 | 年中無休) TEL 0570-083330 or 078-333-3330 FAX 078-333-3314

