

『つらい』を手放す技術

～科学的アプローチで **こころ** を軽く～

精神科医

一般社団法人 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

大野 裕 氏



本講演会では、認知行動療法の日本における第一人者であり、認知行動療法研修開発センター理事長も務めておられる大野氏をお迎えします。認知行動療法は、物事の受け取り方（認知）に働きかけて、気持ちや行動を整える方法です。私たちが日々の生活の中で感じるストレスや悩みに対して、認知行動療法をどのように活かすことができるのかを、わかりやすくお話しただきます。この機会にぜひご参加ください。

費用
無料

2026年1月18日(日)

10:30 ~ 12:30 (開場 10:00)

＼HPIはこちら／



松戸市講演会HP

定員

対象：松戸市在住・在勤・在学の方

先着 300 名

会場

松戸市民劇場 松戸駅西口徒歩5分

当日は筆記用具 をご持参ください。



※駐輪場・駐車場はございません。

申込

【受付開始】

12月15日(月) 9:00～

【申込方法】

※締切 **1月15日(木) 17:00**

1. 松戸市オンライン申請システム
2. 健康推進課へ電話 (047-366-7481)

◆ 手話通訳・要約筆記

1月8日(木) までに 要申込

◆ 保育(0歳6か月～小学2年生対象)

1月5日(月) までに 要電話 予約
(先着5名)



松戸市オンライン
申請システム

こころの体温計

こころの調子、確かめてみませんか？

※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。)
個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

チェックはこちらから



本人モード 結果画面 (例)