



『つらい』を手放す技術 ～科学的アプローチでこころを軽く～ 「こころの健康づくり講演会」を開催

こころの健康づくり講演会は、自殺対策事業の一環として、平成22年度から開始し、16回目を迎えます。こころの健康を維持するための生活や、こころの問題への対応を理解し、自分や身近な人のこころの健康づくりに役立てていただくことを狙いとしています。

今年度は、認知行動療法の日本における第一人者でもある、大野裕氏を講師に迎え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ご講演いただきます。

【講演会概要】

- 日時 令和8年1月18日(日)10時30分から12時30分まで(10時開場)
- 場所 松戸市民劇場(松戸市本町11番地の6) ※駐車場はございません。
- 対象 松戸市在住・在勤・在学の方
- 費用 無料
- テーマ 『つらい』を手放す技術 ～科学的アプローチでこころを軽く～
- 講師 一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長
おおの ゆたか
大野 裕 氏
- 申込方法 以下のいずれかの方法でお申込みください。(定員300名、先着順)
 - ・松戸市オンライン申請システム
 - ・健康推進課へ電話(047-366-7481)
- 申込期間 令和7年12月15日(月)9時から令和8年1月15日(木)17時まで
※手話通訳・要約筆記:1月8日(木)まで(要申込)
※保育 :1月5日(月)まで(要電話予約、定員5名、先着順)
保育対象:0歳6か月から小学2年生
- 主催 松戸市健康推進課



申込フォーム

【本件に関する問い合わせ先】

〒271-0072 千葉県松戸市竹ケ花74番地の3 中央保健福祉センター3階
松戸市健康医療部健康推進課

☎047-366-7481 FAX047-363-9766

✉ mckenkou@city.matsudo.chiba.jp

『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いただきます。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)

HP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)