

気持ちラクに、自分らしく生きる術^{すべ}

～思考のチェンジでストレスと上手につき合おう～

- ・今回の講演会は、心理療法の一つである「**認知行動療法**(*)」の視点から、ストレスと上手につき合う方法を見つけていきます。ストレス予防にも役立つ内容です！
- ・同じ状況でも、ストレスの感じ方や大きさは人それぞれです。あなたは、ストレスに強いですか、弱いですか？ あなたはプラス思考ですか、マイナス思考ですか？ 自分の思考のクセを知り、もっとラクに、もっと自信を持って生きる方法を探ってみませんか！

*) ものの受け取り方や考え方に働きかけて、気持ちを楽にする精神療法(心理療法)の一種です。

日時

平成 26年 3月 28日 (金)
午後 1時30分～3時



場所

たじりふれ愛センター 4階研修室

申込み

平成 26年 3月 20日(木)まで 健康課へ *連絡先は下記参照

講師

大阪彩都心理センター代表、甲南大学客員特別研究員

臨床心理士 竹田 伸子さん



<講師プロフィール>

- ・奈良女子大学大学院にて臨床心理学を学ぶ
- ・教育研究所や病院精神科、大学のカウンセリングセンターでカウンセラーとしての経験を積んだのち、2006年「大阪彩都心理センター」を設立
- ・大阪府・兵庫県を中心に、企業や行政機関の従業員へのメンタルヘルスに関する講習やコンサルテーション、ゲートキーパー養成講座などの研修を多数行っている

お申込み・お問い合わせ先

田尻町民生部健康課 (たじりふれ愛センター内)

電話 466-8811 FAX 466-8841