

認知行動療法から学ぶ

考えすぎ・気にしすぎて疲れてしまう

“思考のクセ”を見つめ直すコツ

千葉大学大学院医学研究院 認知行動生理学

教授 **清水 栄司** 氏



人とのつながりは、こころとからだの健康にとって大切ですが、「物事の捉え方」や「考え方」によっては、人とのつながりがかえってストレスとなり、生きづらさにつながることもあります。

認知行動生理学専門の清水先生から、「自分の行動」や「考え方」に働きかけ、感情と上手く付き合っていくためのポイントをお話いただきます。

2025年**1**月**19**日(**日**) 10:30～12:30 (開場 10:00)

場所 松戸市民劇場
(松戸駅西口徒歩5分)

駐輪場・駐車場はございません。

対象 松戸市在住・在勤・在学の方

定員 先着 300 名

※当日は筆記用具をご持参ください

**費用
無料**

申込

12月16日(月) 8:30 から受付開始 締切 1月16日(木) 17:00

下記いずれかの方法

- 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)
- 3 健康推進課へFAX (047-363-9766)

◆手話通訳・要約筆記
1月10日(金)までに要申込

◆保育(要予約・先着5名)
1月6日(月)までに要電話予約
対象: 0歳6か月から小学2年生

松戸市オンライン
申請システム



こころの健康づくり
講演会 HP

こころの体温計

こころの調子、確かめてみませんか?

松戸市 こころの体温計 **検索**

※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

