

～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～ 「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、15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、認知行動生理学専門の清水教授を講師に迎え、「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についてご講演いただきます。

【講演会概要】

- 日時 令和7年1月19日(日)10時30分から12時30分まで
- 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 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
- 講師 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
- 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)
 - ・健康推進課へFAX(047-363-9766)
- 申込期間 令和6年12月16日(月)8時30分から1月16日(木)17時まで
※手話通訳・要約筆記:1月10日(金)まで(要申込)
※保育 :1月6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

※当日取材いただける場合は、お手数ですが下記問い合わせ先までご一報ください。

【問い合わせ先】

〒271-0072 千葉県松戸市竹ヶ花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

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

※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



こころの健康づくり講演会

申込受付開始 12月16日(月) 8時30分から(申込締切1月16日(木) 17時)

申し込み方法(下記のいずれか)

●松戸市オンライン申請システム

二次元コードを読み取ってください。
松戸市オンライン申請システムからお申し込みできます。



●健康推進課へ電話

電話 047-366-7481
(月～金、午前8時30分～午後5時
年末年始除く)
お申込みの際は氏名、年代、連絡先を
お知らせください。

●健康推進課へFAX

FAX 047-363-9766

★手話通訳・要約筆記

1月10日(金)までにお申出ください。

★保育(要予約・先着5名)

1月6日(月)までに電話でご予約ください。
開催日時点で0歳6か月から小学2年生まで
のお子さんが対象です。



下記申込書をFAXしてください。

FAX 申込書		
参加者の氏名 (ひらがな)	年代 (○をつけてください)	連絡先 (開催中止等のご案内で連絡する場合があります)
	10・20・30・40・50・ 60・70・80代以上	電話： FAX：
	10・20・30・40・50・ 60・70・80代以上	電話： FAX：
	10・20・30・40・50・ 60・70・80代以上	電話： FAX：
手話通訳・要約筆記、その他配慮事項等		

※お預かりした個人情報は、今回の講演会の企画・運営のみに使用し、他の用途には使用しません。

会場アクセス

松戸市民劇場

(松戸市本町11番地の6)

JR・新京成電鉄「松戸」駅西口下車、徒歩5分
自転車や自動車での来場はご遠慮ください。
駐輪場・駐車場はありません。



お問合せ：松戸市健康推進課 047-366-7481