

ストレスと上手に付き合うところをつくる ～認知行動療法とは～

人はそれぞれ、自分なりの思考や行動パターンがあります。思考や行動が感情に与える影響を理解し、ストレスや悩み等にアプローチする認知行動療法について学びましょう。

また、メンタルヘルスの不調や精神疾患について一緒に考えてみましょう。

日時

10月18日 土 10:00～11:30

参加方法

- ①会場：福井市保健所 3階 大会議室
来所定員50名（先着順）
- ②オンライン参加（Microsoft Teams）

講師

福井大学 子どものこころの発達研究センター
藤枝 政矩（ふじえだ まさのり）氏



帝京大学大学院文学研究科臨床心理学専攻修了

北海道医療大学やこども教育支援財団東京大志学園勤務を経て、
2023年より現職。

福井大学子どものこころ診療部にてカウンセリングや心理検査など心理士業務の他、保護者や児童福祉に従事する方を対象に心理学的知識のアウトリーチ活動を積極的に行っている。

申込

QRコード・電話・FAX

※オンライン受講の方はQRコードより申込ください。

10/16(木)×切り



【お問合せ先】福井市保健所 地域保健課 保健支援係
〒918-8004 福井市西木田2-8-8

電話 0776-33-5185 FAX 0776-33-5473

地域保健課

