

NPO法人メンタルヘルス・コーリング主催

第2回精神保健福祉講座

ストレス、うつ、不安解消

～1人でできる 認知行動療法活用術～

認知行動療法は、否定的な思考を、問題解決に役立つ柔軟な思考に変えていく精神療法です。1人でも取り組むことが可能です。

日時

2024年 3月 23日(土)

10:00～12:00 (受付9:30～)

場所

かながわ県民センター12階第2会議室
横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2

定員

30名 先着順 (参加費無料)

内容

認知行動療法は、うつ治療において薬物以上の効果があるとされている世界標準の精神療法です。

うつ予防としても有効で、一般の健康な方にも役立ちます。

その取り組み方を分かりやすく解説致します。



解説：田中真一

NPO法人メンタルヘルス・コーリング代表
精神保健福祉士

大学を卒業して一般企業に就職するも、脱サラをし、神田にてカレー専門店を開業する。アルバイトにひきこもりの青年を雇ったことをきっかけに、精神保健を学ぶようになる。本格的にひきこもり、適応障害、うつの方を支援したいと願い、2009年精神保健福祉士の資格を取得。2014年NPO法人メンタルヘルス・コーリング設立。

(福) 神奈川県社会福祉協議会後援

お申し込み先

E-mail: npocalling@yahoo.co.jpに

講座参加希望、お名前、ご連絡先 (mail or 電話番号) をご記入の上、お送りください。

認知行動療法について

コロナ、地震、戦争を始め何が起こるかわからない、何が起こっても不思議ではない時代の中
にあって、人は絶えず何らかのストレスを受けています。

ストレスや将来に対する悲観、不安、落ち込みが解消されずに継続すると
うつに発展することがあります。

認知行動療法は、このストレスを軽減し、否定的な思考から問題解決に役立つ柔軟な思考に変
えていく精神療法の一つです。

うつ症状になった人にはもちろん、うつ予防としても有効です。

精神療法の世界標準となっていますが、日本においては、ほとんど普及していません。

そこでNPO法人メンタルヘルスコーリングでは、気軽に一人でも取り組める認知行動療法
コラム法を提案させていただいています。

(コラム法とは、出来事、考え、気持ちを振り返る記録表のこと)



*** 当NPO法人では毎月定例会を行っています。**

第1(土)10:00～12:00、第3(土)10:00～12:00の月2回
かながわ県民センターの相談室にて、適応障害、軽症うつ
パニック障害 ひきこもりの当事者と家族の集い

「こころ交流カフェ」を開催しています。

ご連絡の上、ご参加ください。E-mail : npocalling@yahoo.co.jp

2024年3月23日(土) 10:00～12:00

第2回精神保健福祉講座 ～1人でできる認知行動療法活用術～ を
かながわ県民センター12階第2会議室にて 開催いたします。

(NPO法人メンタルヘルス・コーリング主催) 裏面参照