



～精神疾患と認知行動療法について～

講師 国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター 臨床心理士 加藤 典子 先生

認知療法・認知行動療法というのは、認知に働きかけて気持ちを楽しにする精神療法(心理療法)の一種です。認知というのは、ものの受け取り方や考え方という意味です。ストレスを感じると私たちは悲観的に考えがちになって、問題を解決できないところの状態に追い込んでいくのですが、認知療法では、そうした考え方のバランスを取ってストレスに上手に対応できるところの状態をつくっていきます。

今回の講演会では、臨床心理士による認知行動療法についてお話をしていただきます。ご家族の皆様を始め当事者、支援者、保健師等行政関係者の皆様も是非ご参加下さい。



- **日時** 平成28年8月14日(日)
午後1時30分から午後4時まで(開場:午後1時)
- **場所** くにたち福祉会館 4階大ホール

〒186-0003 東京都 国立市 富士見台2丁目38-5
電話 042-575-3221
JR南武線谷保駅から徒歩約11分
JR中央線国立駅南口から徒歩約20分
JR中央線国立駅南口からバス国立高校前下車3分

- **定員** 100名 先着順です。
- **申込み** 申込みは必要ありません。当日会場にお越し下さい。
- **主催** 精神障害者家族会シュロの会
- **後援** 社会福祉法人多摩棕櫚亭協会
一般社団法人たまぷらねっと
NPO法人多摩在宅支援センター円
株式会社円グループ
- **問合せ先** シュロの会 080-1211-6898

