



東京都

いのち支える東京

令和3年3月12日 金曜日
午後4時から午後6時まで
インターネットでライブ配信

こころといのちの講演会

こころの不安を和らげるヒント

- 落ち込みをコントロールし、やる気を呼び起こすコツ
- 自身を客観視し、現実を前向きにとらえるコツ
- 自分の気持ちや考えを上手に伝えるコツ

をお伝えします。



講師 | 大野 裕 氏 (精神科医)

(一社)認知行動療法研修開発センター理事長
ストレスマネジメントネットワーク代表



Introduction - ご紹介

新型コロナウイルス感染症の流行は、私たちの生活に大きな変化を及ぼしています。こうした変化や、先行きが見えないことへの不安は、私たちが気が付かないうちにストレスとなり、こころやからだの不調を招く場合があります。

本講演では、“認知行動療法”の考え方を通して、不安な気持ちやストレスと上手に付き合っていくための方法をご紹介します。

また、身近な人や大切な人を亡くした方が悲しみと向き合い、その人らしい生き方を歩んでいくことを支援する団体から、活動内容や遺族の声をお話しいたします。

認知行動療法とは…「現実の受け取り方」や「ものの見方」（＝認知）に働きかけて、こころのストレスを軽くしていく治療法のことです。

Lecturer - 講師



大野 裕 氏 精神科医

近年、精神医療の現場で注目されている認知療法の日本における第一人者。国際的な学術団体Academy of Cognitive Therapyの設立フェローで公認スーパーバイザーであり、日本認知療法・認知行動療法学会、日本ストレス学会、日本ポジティブサイコロジー医学会の理事長など、諸学会の要職を務める。認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップトレーニング」発案・監修。著書多数。



杉本 脩子 氏 (特非)全国自死遺族総合支援センター代表

スイス・ジュネーブ音楽院卒業、国内外で音楽活動を行っていたが、1984年夫の病死後、遺族支援活動に携わり、2005年より自死遺児との出会いから自殺対策に取り組む。

遺族支援は精神面・生活面の総合的取組が必要との考えのもと、相談窓口、わかち合いの会等の運営を行う。厚生労働省有識者会議、全国自治体の自殺総合対策検討委員に就任。

Information - 参加方法等

- 令和3年3月5日（金）17時までに、メールでお申込みください。➔
申込先 | S0000289@section.metro.tokyo.jp
件 名 | こころといのちの講演会 *本文に氏名と連絡先を記載ください。
- 無料オンライン配信ツールにより、ライブ配信にて開催します。
視聴方法等の詳細は、お申込み後にご案内いたします。



問合せ 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当
03-5320-4310 登録番号(2)281