

第 82 回産業保健研修会

「認知行動療法について」

～ こころのスキルアップの基礎知識を身につけましょう ～

(公社) 神奈川労務安全衛生協会
産業保健活動委員会

厚生労働省が行った平成 19 年の労働者健康状況調査によれば、仕事に関して強い不安やストレスを感じている人は 6 割を超えていると言われていています。仕事以外にもストレスを感じる機会は多く、日常生活で不安感や落ち込みを感じることは、少なくありません。

ストレスを感じると、悲観的な考えが浮かび、本来の自分の力を発揮できず、問題等を解決できない「こころの状態」になりがちです。そうした悲観的な自分の世界から少し顔を上げて、現実を目を向けながら、新しい考え方ができるようにすることが大切になります。

認知行動療法では、考え方のバランスをとってストレスに対応する「こころの状態」をつくり、問題等に上手に対応する力を身につけていきます。

また、認知行動療法はうつ病などの精神疾患だけではなく、日常生活でのストレスを和らげる効果があるとされ、一般社員向けの講習会でも多く取り入れられています。

そこで、今回は「認知行動療法」について数々の著書を持ち、多くのご講演を行われている独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター長の 大野 裕 先生をお招きして、ご講演をお願いすることになりました。

またとない機会ですので、産業医、産業保健職、衛生管理者及び人事労務担当者等、多数のみなさまにご参加をいただきますようご案内申し上げます。

記

1. 日 時 平成 24 年 12 月 14 日 (金) 14:00~16:20

2. 会 場 公益社団法人 神奈川労務安全衛生協会 3階 会議室

横浜市 中区 相生町 3-63 TEL 045-662-5965

- ・ JR 京浜東北根岸線「関内駅」北口より徒歩 5 分
- ・ 横浜市営地下鉄「関内駅」3 番出口より徒歩 3 分
- ・ みなとみらい線「馬車道駅」5 番出口より徒歩 5 分

地図は受講票に
明示します。

3. テーマ (当案内書の) 表題参照

4. 講 師 独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター

認知行動療法センター センター長 大野 裕 氏

5. 定 員 60 名

6. 受講料 一般 : 6,000 円 会員 : 5,000 円 (消費税等込)

<裏面へ>

