



認知行動療法の考え方を知って  
「自分らしいストレス対処法を  
見つけよう」

2月22日 (土)

13:30~15:00 (受付 13:00~)

フィランセ西館 4階 大ホール

無料

先着 100名

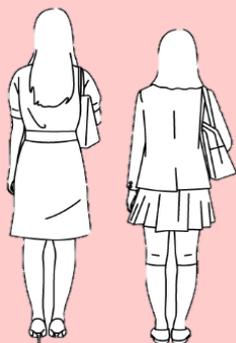
申込 令和7年1月16日(木) ~ 2月20日(木)まで

☒ 電子申請 [こちらを読み取ってください](#) ➡

☎ 電話 0545-64-9023  
(平日) 9:00~17:15  
富士市 健康政策課



対象 富士市在住・在勤・在学の方



認知療法・認知行動療法とは？

認知に働きかけて気持ちを楽にする精神療法(心理療法)の一種です。認知とは、「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きますが、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。



久我 弘典 精神科医師、医学博士、公衆衛生学修士



■ 国立研究開発法人 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

2006年に大分大学医学部を卒業後、国立病院機構肥前精神医療センターデイケアセンター室長などを歴任。その後、2018年米国ジョンズホプキンス大学公衆衛生大学院にて修士号取得。帰国後は、厚生労働省精神・障害保健課課長補佐を経て現職。現在、東京慈恵医科大学大学院・筑波大学・早稲田大学人間科学学術院で連携大学院の教授を務める。