

# ウィズ・アフターコロナ時代の こころの整え方

一般社団法人 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株式会社 代表

## 講師 大野 裕 先生



### 【略歴】

慶應義塾大学医学部卒、コーネル大学留学、ペンシルベニア大学留学、  
慶應義塾大学医学部精神神経科講師、慶應義塾大学保健管理センター教授、  
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  
国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター 顧問(現職)

新型コロナウイルス感染症の拡大のために私たちの生活は大きく変わり、それに伴って精神的にも肉体的にもストレスを感じる事が多くなりました。そうした状況のなかで自分らしく生きていくコツについて、認知行動療法の考え方を使いながら紹介していくことにします。

認知行動療法というのは、ストレスを感じる場面で考え方を柔軟に切りかえて問題に適切に対処できるように工夫し、自分が期待する現実に近づけるように手助けする心理的アプローチです。最初は医療場で使われ始めましたが、日々のストレス対処法としても役に立つことがわかり、最近では職場や地域など様々な場面で広く使われるようになっていきます。

### 配信方法

赤穂市ホームページのリンクよりアクセスしてください  
[https://www.city.ako.lg.jp/kenkou/hoken/meijiyasuda\\_semina.html](https://www.city.ako.lg.jp/kenkou/hoken/meijiyasuda_semina.html)

### 配信日時

2022年9月1日(木)9時から  
2022年9月30日(金)17時まで

### 備考

- ・本講演の録画・録音・撮影、および資料の2次利用、詳細内容のSNSへの投稿は固くお断りいたします。これらの行為が発覚次第、著作権・肖像権侵害として対処させていただきます。
- ・動画視聴に必要な通信料は、視聴される方のご負担となります。

### お問い合わせ

赤穂市保健センター  
〒678-0176

赤穂市南野中321 赤穂すこやかセンター内  
TEL : 0791-46-8701 FAX : 0791-46-8705  
メールアドレス : [hoken@city.ako.lg.jp](mailto:hoken@city.ako.lg.jp)

主催：赤穂市

共催：(公財) 明治安田こころの健康財団

後援：明治安田生命保険相互会社

※赤穂市と明治安田生命保険相互会社は健康増進に関する連携協定を締結しています。