

ストレスと健康セミナー

-日常生活への認知行動療法の活かし方-

第一部 講演会 13:10~14:30

「日常でのストレスとメンタルヘルス」

講演者：山本晴義先生

横浜労災病院

勤労者メンタルヘルスセンター長

医学博士

「ストレス一日決算主義」(NHK出版)

「初任者・職場管理者のためのメンタルヘルス対策の本」(労務行政)

など他多数



第二部 ワークショップ 14:40~16:45

「認知行動カウンセリングツールを使って
ストレスケアをしましょう！」

ファシリテーター：研究会メンバー

(産業カウンセラー等資格保持者)

開催日：2014年2月16日(日)13:00~16:45

場所：国立オリンピック記念青少年総合センター

センター棟304 ☎03-3469-2525(代表) (小田急線参宮橋下車7分)

参加費：2500円

定員：50名(定員になり次第締め切りますので、事前に連絡をお願いします)

(主催)認知行動カウンセリング研究会 <https://www.facebook.com/cbtcounseling>

申し込み

&お問い合わせ：

横内弥生

kumpu-do@mbr.nifty.com

Tel 080-5055-9620