

# ものごとのとらえ方や考え方を 知ろう！

働く人のための  
「うつ予防」セミナー

参加  
無料

どう見る？  
どう考える？

「うつ病」を正しく理解するとともに、自分のものごとの受け取り方や考え方を見直すことで、ストレスを軽減し「うつ病」を予防するための学びの機会となるセミナーを開催します。

うつ病は誰もがかかる可能性のある病気です。この機会にうつ予防を一緒に考えてみませんか。

2024年7月17日(水)

18:30~20:30

うつ病・  
認知行動療法の理解

講師

福武 将映氏 神戸市精神保健福祉センター 嘱託医

兵庫 大輔氏 NPO法人フェルマータ  
北大阪心理カウンセリングルーム  
臨床心理士

両日参加が条件となります

2024年7月24日(水)

18:30~20:30

考え方の癖・バランスの  
良い考え方を知る

講師

兵庫 大輔氏 NPO法人フェルマータ  
北大阪心理カウンセリングルーム  
臨床心理士

認知行動療法とは 自身のものごとのとらえ方や考え方(認知)の癖に気づき、修正することによりストレスを緩和する方法。

会場 あすてっぷKOBE セミナー室1・2 神戸市中央区橘通3丁目4-3 (男女共同参画センター) 定員 100名(先着順)

申込 神戸市イベント申込サイト 右の二次元コードからお申込みください(期間 6月10日9:00~6月28日17:00)



お問い合わせ 神戸市総合コールセンター (8:00-21:00 | 年中無休)  
TEL 0570-083-330 or 078-333-3330 FAX 078-333-3314



注意事項は  
神戸市精神保健福祉センター  
WEBサイトを確認