

こころといのちの講演会

こころが軽くなる考え方のヒント

日時 令和2年3月5日（木曜日）午後2時～午後4時

会場 東京都庁 都民ホール（東京都議会議事堂1階）

講師 おおの ゆたか
大野 裕 氏 [(一社) 認知行動療法研修開発センター理事長]



1978年慶應義塾大学医学部卒業、同大学の精神神経学教室に入室。その後、コーネル大学医学部、ペンシルベニア大学医学部留学を経て、慶應義塾大学教授を務めた後、2011年6月より国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター長に就任。研究顧問。

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)代表。

国際的な学術団体 Academy of Cognitive Therapy の公認スーパーバイザーであり、日本認知療法・認知行動療法学会、日本ストレス学会、日本ポジティブサイコロジー医学会の理事長。

認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップトレーニング」発案・監修。著書多数。

本日の次第 (予定)

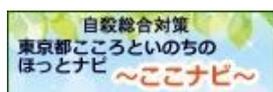
- 午後2時00分～午後2時05分：開会挨拶
- 午後2時05分～午後3時30分：講演
(休憩10分)
- 午後3時40分～午後4時00分：質疑応答

～電話で相談～

東京都自殺相談ダイヤル
～こころといのちのほっとライン～
0570-087478
14時～翌朝5時30分（年中無休）
★3月27日から31日は24時間受付！

～LINEで相談～

LINEアカウント名
相談ほっとLINE@東京
17時～22時（受付は21時30分まで）
★3月は15時から相談できます！



「ココナビ」ホームページ ⇒



【担当】

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
自殺総合対策担当
TEL 03-5320-4310（直通）