

<ミニ講座>  
5分間認知行動療法で心の健康づくり

# 令和4年2月 さなぎの会

※プログラムの内容は変更することがあります。

## ～ 孤立しないこと・支援とつながること ～

さなぎの会では、同じ悩みを持つ会員同士の情報交換、心理臨床の専門家の支援、自立支援機関との連携などを通して、解決の糸口を一緒に探っていきます。

### ■ 日時（毎月原則第3土曜日開催です）

令和4年 2月 19日（土）

13:30～15:30

### ■ 開催方法 リモート開催（ZOOM）

※会場開催はありません

※申し込みいただいた方に、前日までにメールにて参加方法（ZOOM招待メール）をお送りいたします。

### 【内容】

#### 1 5分間認知行動療法（ぼじれん・ここれん）でこころの健康づくりをしましょう

千葉大学の清水栄司教授が考案した認知行動療法エッセンスを活用した簡単なエクササイズです。コロナ禍でのストレス対処法としても有効です。ラジオ体操の感覚で“ぼじれん・ここれん”を行って毎日をポジティブに明るく過ごしましょう。

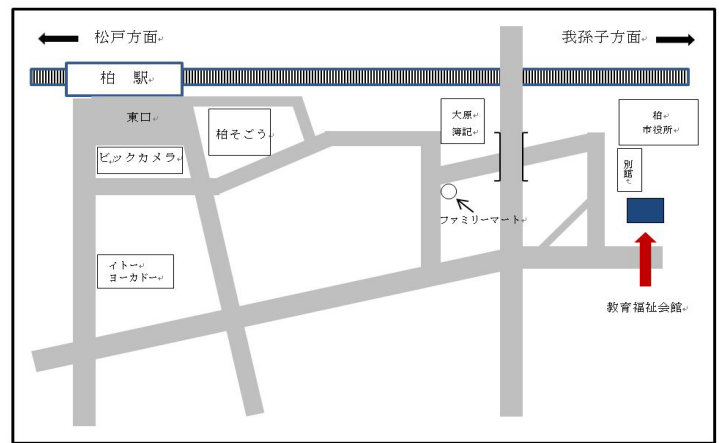
講師：キャリアデザイン研究所

認知行動療法サポーター：佐藤貞雄氏

#### 2 相互情報交換・交流会

同じ悩みをもつ方同士の情報交換の場です。

### 【会場地図】 柏市教育福祉会館（市役所別館隣）



### 【お申し込み方法】

住所、氏名、電話番号をご記入の上、はがき、ファックスにてお申し込み下さい。

遠隔での参加も可能です（事前申し込み制）

〒277-0005 千葉県柏市柏3丁目1番9号

丹羽ビル 305号

Tel : 04-7162-7771 / Fax : 04-7162-7772

URL <http://www.npo-cdi.org/>

キャリアデザイン研究所 「さなぎの会」係

入会：年会費6千円（寄付一口3千円）

※ 当日現金または入会受付完了後銀行振り込み

### 申 込 書（必要事項をご記入の上ファックス又は、はがきで）

ご氏名	会場名	お電話	メールアドレス（遠隔希望の方）
	遠隔名	( )	@
ご住所 □□□-□□□□			
通信欄			

※ 個人情報については、当NPO主催の案内等に利用させて頂くことがあります。

Fax 04-7162-7772 Email [career.design.institute@gmail.com](mailto:career.design.institute@gmail.com)