

令和7年度 第6回・7回こころの健康セミナー

認知行動療法について

～自分でできるストレス対処のコツを学ぼう～

講師：渡辺 和広 氏（北里大学医学部 公衆衛生学講師）

令和8年1月29日（木）午後6時～8時（受付開始 午後5時45分）

「認知行動療法による考え方と行動の工夫」

～心のしくみ、考え方、行動の工夫について学ぶ～

【申込期間】12月15日から1月27日まで
右の二次元コードを読み取ると申請ページにアクセスできます。



令和8年3月7日（土）午前10時～正午（受付開始 午前9時45分）

「問題解決能力を高める工夫」

～抱えているストレスを整理し、具体的な解決策の立て方のコツを学ぶ～

※AIを使った認知行動療法の紹介もいたします。

【申込期間】1月29日から3月5日まで
右の二次元コードを読み取ると申請ページにアクセスできます。



形式：オンライン研修（ZOOM 使用）

対象：藤沢市在住・在勤・在学でうつ病、双極性障がい、
その他のストレス関連障がいで療養中の方、家族、支援者等

定員：50人（先着申込制）

申込：各回の申込期間内に藤沢市ホームページ電子申請からお申込ください。
受付完了後、メールでご案内いたします。

その他：いずれか1回の参加も可能です。



【申込に関するお問い合わせ】

藤沢市保健所 保健予防課 電話 0466-50-3593 FAX 0466-28-2121

【講座に関するお問い合わせ】

藤沢病院 デイケア科 電話 0466-23-0909 FAX 0466-23-0909