

自らの悩み に どう向き合うか

～うつと不安を理解するための認知行動理論～

うつや不安はなぜ生じるのでしょうか。うつや不安に対する心理療法の基盤となる認知行動理論は、個々人の物事の捉え方がその人の行動に影響するという考え方にもとづき、人の感情や行動の変化を試みようとするものです。

今回の講演では、うつ病と不安障害(対人恐怖やパニック障害など)をとりあげて、そのメカニズム、状態の理解のしかた、それらに対する認知行動療法(認知行動理論にもとづいた心理療法)の基礎・基本を紹介します。

講師は、認知行動理論に関する日本の第一人者である丹野義彦先生です。認知行動理論にふれることで、自分の悩みに対処するためのヒントをつかみましょう。

日時 平成26年 **7月26日(土)**
13:00~15:00

会場 聖徳大学生涯学習社会貢献センター
(聖徳大学10号館) 14階
千葉県松戸市松戸1169
JR常磐線・新京成線「松戸駅」下車、東口徒歩1分

定員 **100名(事前申込不要)**

後援 松戸市教育委員会、市川市教育委員会、
柏市教育委員会、取手市教育委員会

講師



丹野 義彦

(東京大学大学院総合文化研究科教授、
臨床心理士)

1954年 宮城県生まれ
1978年 東京大学文学部心理学卒業
1981年 東京大学大学院人文科学研究科修了
1985年 群馬大学大学院医学系研究科修了
医学博士
現在 東京大学大学院総合文化研究科教授
臨床心理士

著書

- 丹野義彦(共編)『叢書実証にもとづく臨床心理学(全7巻)』東京大学出版会、2013
- 下山晴彦・丹野義彦『講座臨床心理学(全6巻)』東京大学出版会、2002 その他 多数

お問い合わせ ▶▶▶

聖徳大学心理教育相談所

〒271-8555 千葉県松戸市岩瀬 550

電話：047-308-3887(直通)

ホームページ：http://www.seitoku.ac.jp/kenkyujyo/sinri/

