

# 心に関する公開講座 認知行動療法を活用した自分だけの ストレス対処方法を立案してみよう

本講座では認知行動療法の行動活性化を中心としたストレス対処の方法を紹介し  
ます。ストレスに対処していくには、自分自身の考え方のクセを知り、  
自分に合った対処法を見つけることが大切です。

本講座では自分自身のストレス解消法を見つけて、ご自宅で実践できるよ  
うなワークを中心に行います。内容はとても簡単ですので誰でも参加可能  
です。

【日 時】 令和4年 **2月5日**（土） 13：00～14：00

【場 所】 YSアリーナ八戸（八戸学院サテライトキャンパス）


【対 象】 高校生～何歳でも可能

【定 員】 15名※先着順

【持ち物等】 鉛筆またはボールペン

【申込方法】 参加申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX・E-mail、  
または以下の申込フォームからお申込みください。

【申込締切】 令和4年1月28日（金）17時

【お申込先】  八戸学院地域連携研究センター <申込フォーム>

電話：0178-25-2789

FAX：0178-25-1968

E-mail：research@hachinohe-u.ac.jp

※新型コロナウイルスの感染状況により内容を変更または  
中止となる可能性がありますので予めご了承ください。

参加  
無料

ポジティブ



《講師》 **木村 緑 講師**（八戸学院大学 健康医療学部看護学科 准教授）

精神看護学を担当しています。精神看護学というと医療機関や福祉施設での看護をイメ  
ージする方も多いと思いますが予防や普及啓発活動も大事な看護であると考えております。  
精神看護学を通して地域の方々の精神的健康に少しでもお役に立てればと思います。

## 参加申込書

氏 名

年 代

代

E-mail

電 話

住 所