

# 長野うつ病 市民公開講座

日時

平成30年10月28日 日

10:30～12:00 (開場10:00)

会場

ホテル国際21 3F 千歳の間

〈座長〉長野市医師会かかりつけ医と  
精神科医の連絡会議 委員 轟 純一

うつ病は、  
いまや誰もががかかる可能性のある病気です。  
今回も講師に大野裕先生をお招きして、  
心に働きかけ気持ちを楽にする認知行動療法について  
わかりやすくお話ししていただきます。  
柔軟なもののお考え方や対処法を身につければ  
うつ病の予防にも役立つとされています。  
ぜひお気軽にご参加ください。

## 基調講演



演題

## ストレスを味方にする 4つのステップ

講師

一般社団法人  
認知行動療法研修開発センター

理事長 **大野 裕** 先生

当日は、認知行動療法をわかりやすく解説した小冊子  
「こころのスキルアップ・トレーニング」を  
無料で配布します。

入場無料

事前申し込み不要  
定員800名(先着順)

お気軽にお越しください。  
また、会場の駐車場は限られて  
いますので、できるだけ  
公共交通機関を  
ご利用ください。

主催：長野市医師会

共催：長野市医師会かかりつけ医と精神科医の連絡会議、長野市、長野地域包括医療協議会

後援：長野県、長野県医師会、更級医師会、千曲医師会、須高医師会、上水内医師会、中高医師会、

飯水医師会、長野市歯科医師会、長野市薬剤師会、長野県看護協会、長野県針灸師会、

長野県社会福祉協議会、長野市社会福祉協議会、長野産業保健総合支援センター、

長野県精神科病院協会、長野県精神保健福祉協議会、長野県社会福祉士会、

長野県精神保健福祉士協会、長野県介護福祉士会、長野県臨床心理士会、信濃毎日新聞社、

長野市民新聞社、週刊長野新聞社、医療タイムス社、NHK長野放送局、SBC信越放送、NBS長野放送、

TSBテレビ信州、abn長野朝日放送、FM長野、長野いのちの電話

### 会場のご案内



お問い合わせ 〈長野市医師会〉 ☎380-0928 長野市若里7-1-5 TEL 226-5850 FAX 224-8691 E-mail info@odajini.or.jp