

こころの元気+活用セミナー

こころの元気+まつり

KEIRIN 競輪の補助事業
こころの元気+活用セミナーは
競輪の補助を受けて開催します。

「考え方のくせ」を 生活に活かしてみよう!

「あなたの考え方チャート」を つくって考える!

見逃し配信
あります!

会場とオンラインで開催

田島美幸さん

慶應義塾大学医学部
精神・神経科学教室 特任講師
うつ病等休職者の復職支援、地域の自殺対策、
東日本大震災後の被災地支援、認知症の家族
介護者の支援などに認知行動療法を応用する
研究に取り組んでいる。

2024
3/16 土
13:30~16:00
会場参加の方は、13:00 開場です。

発展し続ける
認知行動療法を
身近に感じる
1日

『こころの元気+』
2024年3月号を
実際に活用してみる!

事前申込締切日
3月13日(水)

●会場参加	事前申込み	当日(会場参加のみ)
●オンライン	賛助会員 1500円 一般 2000円	賛助会員、一般ともに 2500円
同額です		

会場参加の方にプレゼント

会場参加の方には、「あなたの考え方チャート」
が掲載された『こころの元気+』3月号(まんがが
特集「考え方のくせ」)を全員にさしあげます。

「あなたの考え方チャート」をつくと…

- 自分の考えのくせに気がつききっかけになる
 - その「くせ」をどうやって生活に活かせばよいかが見えてくる
 - 今日から実践できる
- チャートについて詳しくは裏面をご覧ください

「え、自分の考え方にくせがあるの?」と思った方はいませんか? 物事の捉え方は人によって違いますが、あまりに自然で慣れ親しんでいるために、自分の考え方の特徴には気がつかないことも多いものです。

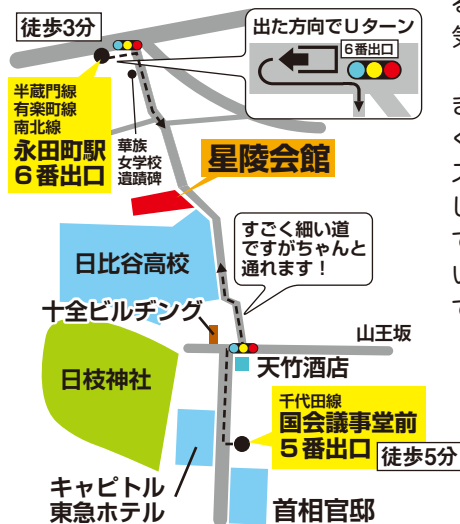
たとえば、落ちこんだり、不安なときなどには、目の前の現実が見えにくくなって、自分の頭の中で悲観的なストーリーを作って、なお辛くなってしまうといった悪循環が起りがちです。そんなときには、その「くせ」がいろいろと自分に作用したりするので、ちょっと立ち止まって、「実際に起

きている現実のできごと」と「自分の頭の中でつくり上げているできごと」を区別する必要があります。

そのときに役立つのが、「自分の考え方のくせ(特徴)」を知っておくことです。そうすると、自分をふり返り、気持ちを整理するきっかけをつかめます。さらには、そのくせを生活に活かすこともできます。

「こころの元気 + 活用セミナー(こころの元気+まつり)」では、「あなたの考え方チャート」をつくり、そこでわかったことを生活に活かす工夫をみなさんと一緒に考えます!

せりりよう
会場 星陵会館 ホール
東京都千代田区永田町2-16-2



お申し込み方法 くわしくは裏面

- ①参加費を郵便局の青い振り込み用紙でお振り込み下さい。 こんぼ亭で OKです
口座番号 00280-4-116662 加入者名 こんぼ亭
- ②お名前・御住所・電話番号・イベント名・メールアドレス・参加方法を、ハガキ、電話、ファックス、メール ⇒ kokogenplus@gmail.com などでご連絡下さい。

●ネット申し込み⇒ <https://genkifes202403.peatix.com>
ネット申し込みはコンビニかクレジットカード払い。

047-320-3870



「こころの元気 + 活用セミナー」ホームページ
https://www.comhbo.net/?page_id=40861



主催 認定特定非営利活動法人 **地域精神保健福祉機構**



〒272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F
<https://comhbo.net>

FAX 047-320-3871

〒272-0031

千葉県市川市平田 3-5-1-2 F コンボ



自分の考え方のくせがわかる「考え方チャート」

2013年に『こころの元気+』に掲載した「あなたの考え方チャート」。田島美幸先生の解説と一緒にネットで公開しているために、11年間いろいろな学校、企業や自治体からコンボへの問い合わせが相次ぎました。そのため、2024年3月号にも再掲載！『こころの元気+』活用セミナーで、みんなで実際にチャートをつくりながら、理解を深めていきましょう！

チャートと解説はネットで公開しています。オンライン参加の方は事前にチャートを印刷してください。



こころの元気+活用セミナー ファックス申込書 事前申込締切日 3月13日(水)

お一人様1枚でお申し込み下さい。(複数人数の場合は、人数分コピーをお願いします)

Peatix(ネット・アプリ)から参加申し込みをされた方はこの申込書を送らなくて結構です
 こんぼ亭「リカバリーを目指す認知行動療法(C T-R)とアスピレーション」に参加 を入れてください
 こころの元気+活用セミナー「**くせ**を生活に活かしてみよう!」に参加

お名前	ふりがな	賛助会員番号 (コンボ賛助会員の方)	(わからない場合は書かなくても結構です)
ご住所	〒 都・道府・県	自宅 勤務先 その他	
電話番号		参加方法 (必須)	<input type="checkbox"/> 会場参加 <input type="checkbox"/> オンライン参加
参加費と区分	どれか1つに <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください	【活用セミナーだけ参加の方】 →	<input type="checkbox"/> 賛助会員1500円 <input type="checkbox"/> 一般2000円 【こんぼ亭と両方参加の方】 → <input type="checkbox"/> 賛助会員2500円 <input type="checkbox"/> 一般4000円
領収証	領収書の宛名 (必要な方のみ)	●領収書をご希望いただいた方には、当日会場でお渡しいたします。	

E-mail (必須) コンボお知らせメール便に
登録する 登録しない

登録無料 イベントやTV番組などの情報をお届けする「コンボお知らせメール便」にぜひ登録ください!
お知らせメール便は パソコンか携帯電話にEメールで送るメールマガジンです。

- お申し込み方法**
- はじめに、参加費を郵便局の青い払込取扱票(振り込み用紙)でお振り込みください。
口座記号・口座番号…00280-4-116662 加入者名…こんぼ亭(OKです) 通信欄…「3月16日 参加希望」
 - 次に、お名前・ご住所・電話番号・メールアドレス・コンボの賛助会員は会員番号・参加方法(会場かオンライン)、イベント名(「3月16日活用セミナー参加」か「3月16日両方参加」)を、はがき、電話、ファックス、メールのいずれかでご連絡ください。 TEL 047-320-3870 / FAX 047-320-3871 / メール kokogenplus@gmail.com
 - ①と②が確認できましたら、会場参加者には参加ハガキを送ります。オンライン参加者にはイベント前日までに参加方法のメールをお送りします。お振込み後に返金はできませんので、ご注意ください。

オンライン開催(パソコン、スマートフォン、タブレットでご参加)について

- オンラインのZOOM(ズーム)ウェビナーを使用。
- 開催前日に、URLとパスワードをお送りいたします。
- 講演会開始15分前から接続可能です。
- 当日に視聴することができなくても、参加申し込みをされた方は、今回のイベントを約1~2週間に限り、ウェブサイトにて視聴することができます。録画後編集するため、配信するまでにしばらく時間がかかりますので、開催後、メールにてご案内をお送りいたします。

オンラインでのお申込み(コンビニクレジットカードでのお支払い) <https://genkifes202403.peatix.com>
会場参加者には参加ハガキを送ります。オンライン参加者にはイベント前日までに参加方法のメールをお送りします。お振込み後に返金はできませんので、ご注意ください。



※お申込みの個人情報は、各種手配・手続き、コンボからの各種お知らせ以外には使用いたしません。