

第九十三回こんぼ亭

市来真彦

リカバリーを目指す
認知行動療法(CT-R)と
アスピレーションささやかな夢が
リカバリーに
つながる見逃し配信
あります！

会場とオンラインで開催

2024

3/16 土

！いつもと時間が違います
9:30開場 10:00~12:00

事前申込締切日 3月13日(水)

会場参加の方にプレゼント くわしくは裏面

大野裕さん

認知行動療法研修開発センター理事長

発展し続ける
認知行動療法を
身近に感じる
1日午後と同じく認知行動療法
をテーマに「こころの元気+
活用セミナー(考え方のくせ)
を生活に活かしてみよう！」を
同じ会場で開催します。

	事前申込み	当日(会場参加のみ)
●会場参加	賛助会員 2000円 一般 3000円	賛助会員、一般ともに 3500円
●オンライン 同額です		

	事前申込み	当日(会場参加のみ)
●会場参加	賛助会員 2500円 一般 4000円	賛助会員、一般ともに 4500円
●オンライン 同額です		

会場 星陵会館 ホール

東京都千代田区永田町2-16-2



＜POINTS＞

- ・自分のささやかな夢をあらためて確かめる
- ・その夢をどうやって生活に活かせばよいかが見えてくる
- ・発展し続けている認知行動療法のことへの理解を深めたい

「障害の有無にかかわらず、自分らしさを取り戻す」ことがリカバリーの考え方ですが、そこで中心的な役割を果たすのがアスピレーション、つまり、それぞれの人が心の中で大切に持っている将来に向けての夢や生きる目的です。

私たちは誰も問題に直面すると、その問題に目を奪われて全体を見ることができなくなります。そうすると精神的にも現実的にも行きづまってしまう。そうしたときに、本来自分が求めていた夢や希望を意識できれば、先に進もうとする気持ちがわいてきます。アスピレーションはそのエネルギー源になる考え方です。

ささやかでもよいので自分の夢を忘れないでやっていけば、きっと自分が期待する現実をつくっていけると思います。

認知行動療法の創始者アーロン・ベック先生が最後にたどりつき、情熱を燃やした「リカバリーを目指す認知行動療法(CT-R)」とアスピレーションをいかに認知行動療法の新しい展開について、動画も交えながらわかりやすくお伝えしたいと思います。



← かわいい情報はコチラ →

第93回こんぼ亭

https://www.comhbo.net/?page_id=40452

お申し込み方法

- 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。
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 (comhbotei@gmail.com)、などでご連絡下さい。
- ネット申し込み⇒ <https://comhbotei93.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



FAX 047-320-3871

〒272-0031

千葉県市川市平田 3-5-1-2 F コンボ

発展し続ける
認知行動療法を
身近に感じる
1日

●会場でご参加の方に、『こころの元気+』3月号「まんが特集
考え方のくせ」をプレゼント。

●「こころの元気+活用セミナー〈考え方のくせ〉を生活に活か
してみよう!」を同日開催! **通し参加で1000円割引。**

「こころの元気+活用セミナー〈考え方のくせ〉を生活に活かしてみよう!」では、「あなたの
考え方チャート」をつくりながら、自分の考え方のくせを知り、生活に活かす方法を田島
美幸さんがお伝えいたします。

「こころの元気+活用セミナー」のご案内はコチラからどうぞ



こんぼ亭・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
こころの元気+活用セミナー「〈考え方のくせ〉を生活に活かしてみよう!」に参加 ☐ ください

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)	☐ 会場参加 ☐ オンライン参加
参加費と 区分	どれか1つに ☒ を入れてください	【こんぼ亭だけ参加の方】 → ☐ 賛助会員2000円 ☐ 一般3000円 【活用セミナーと両方参加の方】 → ☐ 賛助会員2500円 ☐ 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」にぜひご登録ください!
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
- ① 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 通信欄…「3月16日のこんぼ亭参加希望」
 - ② 次に、お名前・ご住所・電話番号・ファックス番号・メールアドレス・コンボの賛助会員は会員番号・イベントの
題名(「3月16日こんぼ亭参加」あるいは「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 comhbotei@gmail.com
 - ③ 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)

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。 <https://comhbotei93.peatix.com>



※お申込みの個人情報、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。