

いきいき♪子育てのヒント

～ 認知行動療法に基づいた工夫～

子育てをするなかで、”いろいろ試したけどうまくいかない”と自分を責めたり、イライラしたり、落ち込んだりする場面はありませんか。認知行動療法に基づいた工夫の仕方を学び、セルフコントロールする力を高めましょう。

●認知行動療法とは●

認知療法・認知行動療法は、認知（考え方）と行動に働きかけて気持ちを楽にする精神療法（心理療法）の一種で、その効果が科学的に確かめられています。考え方のバランスを取って、問題に対処し、ストレスに上手に対応できる心の状態をつくっていきます。

日時

令和4年11月5日（土）

午前10時～12時（9時30分受付開始）



Thank you for
10 years

会場

国分寺市立 cocobunji プラザ リオンホール

国分寺市本町3-1-1 cocobunji WEST 5階

講師

横山 知加 氏

国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター 外来研究員
日本学術振興会 特別研究員(RPD) 他
公認心理師 臨床心理士 医学博士



対象

どなたでも（保護者・関係者・関心のある方ほか）

定員

100名（先着順）

申込

電子申請 または 電話受付 による 事前申込制

10月4日（火）午前8時30分～11月1日（火）午後5時までに、東京共同電子申請・届出サービス（市HP [検索 1026705](#)） または右記二次元コード または子ども家庭支援センターへ電話にてお申し込みください

※ 託児あり8名（6か月以上の未就学児）

託児を希望される場合には、電話でお申し込みください

※ 手話通訳あり（申込み不要）



※ 新型コロナウイルス感染症対策のため、来場の際はマスク着用、検温、手指消毒などにご協力ください。発熱や体調不良の場合は参加をお控えください。

【申込み・問い合わせ先】

国分寺市子育て相談室 子ども家庭支援センター相談担当

電話 042-572-8138（火～土曜日午前8時30分～午後5時※祝日除く）