

令和8年度うつ病対策講演会

# こころの健康のために 認知行動療法を活用しよう

認知行動療法とは、自分の考え方（認知）や行動の良くないパターンに気づき、新しい習慣づけを身につけることで、不安やうつのような感情の問題を解決する心理療法のことで、医療現場では、薬物療法に勝るとも劣らない効果が知られています。

当日は、日常生活の中で簡単に使える認知行動療法のエッセンスをお伝えします。

**日時** 令和8年7月21日（火）13:00～15:00

**講師** 千葉大学大学院医学研究院 認知行動生理学 講師

**沼田 法子 先生**

**会場** 千葉市こころの健康センター 多目的室

**対象** 千葉市内に在住、在勤、在学の方

**定員** 80名（申込多数の場合、抽選）※抽選結果は受講できない場合のみ連絡

**申込** 電話、FAX、Eメール、または下記の二次元バーコードより申込可能

申込締切:7月14日(火)

※諸事情により、当初予定しておりました千葉大学医学部附属病院 認知行動療法センター

清水 栄司 先生のご登壇が難しくなり、同内容にて沼田先生にご講演いただくことになりました。

【申込み・問合せ先】

千葉市こころの健康センター

住 所:千葉市美浜区高浜2-1-16

電 話:043-204-1582

FAX:043-204-1584

Eメール:裏面参照

参加をご希望の方は、こちらからお申込みください。



※裏面申込書よりFAX、またはメールでもお申込み可能です。

# 参加申込書

締切:7月14日(火)

令和8年7月21日(火)  
『うつ病対策講演会 ～こころの健康のために  
認知行動療法を活用しよう～』

FAX 送付先:043-204-1584(送付票不要)

千葉市こころの健康センター(担当:吉田) 行

## 【参加者】

ふりがな 氏名	
ご所属 (無い場合は無と記入)	
連絡先	
来所方法 (どちらかに☑)	<input type="checkbox"/> 自動車 <input type="checkbox"/> 自動車以外(公共交通機関、バイク、自転車、徒歩など)

※駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関等の利用にご協力をお願いいたします。

### メールでのお申込み



メールアドレス読取可 kokoronokenko.HWS@city.chiba.lg.jp

メールでのお申込みの場合は、件名を「うつ病対策講演会参加申込」とし、本文に以下の4点を記載してください。

- 参加者氏名(ふりがな)
- 所属(無い場合は無と記入)
- 連絡先
- 来所方法(自動車、自動車以外のどちらかを記入)