

ストレス軽減のために自分でできる認知行動療法*

(令和6年度 富山市ゲートキーパー養成受託事業)

*…認知行動療法とは認知（ものの受け取り方や考え方）に働きかけて気持ちを楽しむ精神療法(心理療法)の一種です。

自分自身のために認知行動療法を使って、こころのメンテナンスをおこない、よりよい支援に繋がしましょう。

日時 令和7年3月2日(日) 13時30分～15時10分
(受付 13時15分～)

会場 富山県民共生センター サンフォルテ 307
(富山市港入船町6-7 TEL 076-432-4500)

講師 ◇「富山市自殺予防対策」

富山市保健所保健予防課

保健師 北山 美幸 氏

◇「ストレス軽減のために自分でできる認知行動療法」

医療法人社団あずさ会川田病院

公認心理師・臨床心理士 石黒 美幸 氏

受講方法 対面・現地開催

対象 助産師・保健師・看護師・学生
(富山県助産師会会員以外のご参加も可能)

参加費 無料

申込先 日本助産師会ホームページ(右記QRコード)
会員専用ページにログインし、お申し込みください。
(初めて参加される非会員の方は「非会員の方はこちら」から、
非会員用ログインIDフォームで非会員登録を行った後、会員専用ページに
ログインし、お申し込みください。)



申込締切 令和7年2月16日(日)

お問い合わせ先 一般社団法人 富山県助産師会

ご不明な点がございましたら富山県助産師会ホームページの「お問い合わせ」よりお問い合わせください。