

一般公開（だれでも参加できます！）

# 冬の心理セミナー

ちば南部地域若者サポートステーション 大竹先生(臨床心理士)

場所

アビリティーズジャスコ木更津センター  
イオンタウン木更津朝日店内 2階

日時

2月12日(月) 10:00～12:00

テーマ

自分考えと向き合ってポジティブな思考を持てるよう、  
認知行動療法視点で思考方法を学ぶ。

## 認知行動療法って何？

考え方によって気持ちを楽にする心理療法です。  
ただ、考え方を変えるだけで気持ちが楽になるわけではありません。  
大事なことは、実際に行動しながら改善することです。  
「できなかった」「ダメだ」「がんばらなきゃ」と思えば思うほど、  
悪循環になりやすいです。  
ネガティブ思考を少なくするための方法を一緒に考えましょう！！

## お申込み・お問い合わせ先

ちば南部地域サポートステーション

☎0438-23-3711

アビリティーズジャスコ木更津センター

☎0438-97-7781