

# 認知行動療法講座

頑張っているのに、なかなかうまく物事がすすまない！原因は『認知のかたより』かもしれません。人間は、ストレスを受けると、心を守ろうとする反応が生じ、物事を悲観的にとらえてしまう『認知のかたより』が生まれるのです。

悲観的にとらえると、世界は複雑で生きづらいですね。ちょっと落ち着いて考えてみましょう。そうすれば、世界はシンプルです！そのような考え方をサポートしてくれるのが、認知行動療法。仕事だけでなく、生活、友人関係など様々な場面で応用できます。

日時：5月20日(水)  
15:00～17:00

対象者：15歳～49歳の就職希望の方で、  
しんじゅくサポステ利用者及び利用希望者

場所：しんじゅくサポステ

講師：SIN医療福祉サービス 所長 永由道洋 氏



お申込み・お問い合わせ しんじゅく若者サポートステーション サポステ・プラス

※初めてお電話される方（サポステ利用希望者）は下記ホームページより支援の流れをご確認ください。

（東西線早稲田駅 3b 又は 2 番出口より徒歩 7 分、副都心線西早稲田駅 2 番出口より徒歩 11 分）

03-6380-2288

ホームページ

<http://syss.roukyou.gr.jp/>

