

第3回精神保健福祉講座

うつ、適応障害、パニック障害からの回復 ～認知行動療法コラム法の取り組み方～



参加費
無料

うつにならないための最強の方法

認知行動療法は、うつ治療において、薬物以上の効果があるとされている世界標準の精神療法です。うつ予防としても有効で、一般の健康な方にも役立ちます。その取り組み方を分かり易く解説いたします。

日時 2024年 11月16日(土)
13:00～15:00

会場 かながわ県民センター
12階第2会議室

横浜市神奈川区
鶴屋町2-24-2

定員 30名 先着順



講師 田中眞一

NPO法人メンタルヘルス・コーリング代表
精神保健福祉士

大学を卒業して一般企業に就職するも人間関係でつまずき、適応障害、うつ、パニック障害となる。ちょうどその時に認知行動療法のバイブルともいえる本に出会い、実践を重ねるうちにうつを克服する。その後脱サラをし神田にてカレー専門店を開業する。アルバイトに引きこもりの青年を雇ったことをきっかけに、引きこもり支援のボランティア活動を始める。本格的に引きこもり、適応障害、うつの方を支援したいと願い、2009年精神保健福祉士止の資格を取得。2014年NPO法人メンタルヘルス・コーリング設立。

お申し込み・お問い合わせ先

E-mail: npocalling@yahoo.co.jpに
講座参加希望、お名前、ご連絡先 (mail
or 電話番号) をご記入の上お送りください。
☎080-1133-2914