

こころの健康づくりトーク2013

# ストレスを味方にして 心の力を育てる



心の持ち方は人生に大きく関わってきます。

精神的に豊かな人生を送るためには、ちょっとした気づきや考え方のコツがあるはずですよ。

心理学について多くの一般向け著書がありTVなどでも活躍する植木理恵さん(心理学者・臨床心理士)とうつ病の治療法として注目される認知行動療法の権威である大野裕さん(国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター長)による「こころを元気にするメッセージ」をお届けします。



日時 平成25年 **2月3日(日)**  
13:00~15:50 (開場12:30)

会場 **ロワジールホテル&スパタワー那覇**  
那覇市西3-2-1 3階 天妃の間

定員 **800名** ※聴講券を郵送します。  
電話・FAXでお申込みください

**入場無料**



ちいさな演奏会 13:00~  
**弦楽四重奏** ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ  
(沖縄県立芸術大学)

第一部 13:20~  
講演: 本当の自分を見つけて心を元気に  
う え き り え  
**植木理恵** 心理学者・臨床心理士

第二部 14:40~  
講演: 「こころの力」を引き出すコツ  
お の ゆたか  
**大野裕** 国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター長

聴講券が必要です お問い合わせ・お申し込み先 **沖縄タイムス社 広告局** 電話 **098-860-3573** ※受付時間 10:00~18:00 (但し、土日・祝日は除きます。)  
FAX **098-860-3488**

主催 / (財) 沖縄県保健医療福祉事業団  
共催 / 沖縄タイムス社 後援 / 沖縄県、沖縄県市長会、沖縄県町村会、沖縄県医師会、沖縄県栄養士会、沖縄県経営者協会、沖縄県婦人連合会、連合沖縄