

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

第一部  
13:20~

講演: 本当の自分を見つけて心を元気に

profile <sup>うえ さ り え</sup> 植木 理恵 心理学者・臨床心理士

1975年 大分県生まれ

東京大学大学院教育心理学コース修了後、文部科学省特別研究員として勤務。

日本教育心理学会にて「城戸(さど)奨励賞」「優秀論文賞」を最年少で連続受賞し脚光を浴びる。

現在は慶應義塾大学理工学部にて教鞭をとるとともに、都内の総合病院心療内科にて臨床心理士として勤務。

著書として、「好かれる技術」「本当に分かる心理学」「ココロの盗み方教えます」など、一般向けに書かれたものが多数ある。特に「シロクマのことだけは考えるな! 人生が急に面白くなる心理術」は、韓国文化部によって最優秀指定図書に認定された。

また、フジテレビ系列「明石家さんまのホンマでっか!?TV」では、心理評論家としてレギュラー出演をしており、人気を博している。



第二部  
14:40~

講演: 「こころの力」を引き出すコツ

profile <sup>おお の ゆたか</sup> 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

慶應義塾大学医学部卒業。慶應義塾大学病院で研修を受け、コーネル大学(米)、

ペンシルベニア大学(米)に臨床留学。慶應義塾大学教授(保健管理センター)を経て、

現在、(独立行政法人)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。

うつ病などの精神疾患に対して効果的である認知療法・認知行動療法を日本に紹介し、

多くの学術論文や啓発書を発表。

日本認知療法学会理事長、日本ポジティブサイコロジー学会理事長、日本ストレス学会副理事長、

日本うつ病学会や日本不安障害学会の理事など、多くの要職を務める。

現在、専門医への認知療法・認知行動療法の普及・指導を目的とする国家プロジェクトに取り組み、

被災地支援や自殺対策活動にも積極的に参加。

15万部を超えるロングセラー「こころが晴れるノート」(創元社)や

近著「はじめての認知療法」(講談社現代新書)など著書多数。

認知療法・認知行動療法を活用してストレス対処力高める

ウェブサイト「こころのスキルアップ・トレーニング」(<http://cibt.jp.net>)を発案・監修。



平成25年 2月3日(日)

13:00~15:50 (開場12:30)

入場無料 電話・FAXでのお申し込みが必要です。

定員  
800名

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

