

# 高校生のための 公開講座

2023.7.29 (Sat)  
10:00-11:10 a.m.  
on Zoom

気分が  
うつになるのを  
防ぐには？

認知行動療法の  
ノウハウをもとに



# 気分がうつになるのを防ぐには？

～認知行動療法のノウハウをもとに～

気分がうつっぽくなるのは誰にでもあることです。しかし、それが続いてしまうことは本人にとってたいへん辛いことであり、時には心の病気へとつながっていく恐れもあります。こうした悩みをやわらげていくための心理学的支援法の1つとして認知行動療法があります。

この療法は、簡単に言えば、自分の考え方や行動を工夫することによって気分を良い方向に変えていきましょうというもので、最終的には本人が独力で自分自身をケアできるようになることを目指しています。

この講座では、認知行動療法のノウハウをもとに、日頃のちょっとした悩みにどのように対処していけばよいかについて考えます。心理的ストレスと向き合うためのヒントのようなものを見つけていただければ幸いです。



講師：森田慎一郎

東京女子大学 現代教養学部  
心理・コミュニケーション学科 心理学専攻 教授

## ■経歴

大学卒業後に民間企業で心理学とは無縁の仕事をするなかで、働く人の心の問題への関心が高まり、臨床心理学の専門家を目指すことを決めて現在に至る。

## ■現在の研究・関心事

働く人や自分の進路を模索する人のメンタルヘルス

## ■主な著書

『認知行動療法臨床ガイド』（共訳）金剛出版、2012年

## お問い合わせ

東京女子大学 教育研究支援課  
Email : koukaikouza@gr.twcu.ac.jp  
Tel : 03-5382-6912  
(9:00~17:00(11:25~12:25を除く))  
閉室日 : 土・日・祝日

## お申し込み・詳細

- 日時 2023年7月29日（土）10:00-11:10
- 対象 高校生
- 定員 200名
- 参加費 無料
- 受講方法 Zoomを利用したオンライン
- 申込メ切 7月18日（火）
- 詳細 [https://www.twcu.ac.jp/main/event/2023/seminar\\_student2023.html](https://www.twcu.ac.jp/main/event/2023/seminar_student2023.html)

