



相談電話 097-536-4343

令和5年度 第1回大分県自殺対策講演会

期 日 令和5年7月29日(土) 13時00分～16時00分 (開場 12時30分)

会 場 J:COM ホルトホール大分 3階大会議室
〒870-0839 大分市金池南1丁目5番1号

入場
無料

プログラム

開会式 13:00～13:10 …………… 挨拶 大分県福祉保健部障害福祉課長 柳井 孝則

基調講演 13:15～14:45

演題 認知行動療法に学ぶ ストレスを味方にする3つのC

講師 おおの ゆたか 大野 裕氏 精神科医 (一社)認知行動療法研修開発センター理事長
ストレスマネジメントネットワーク代表
国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター顧問



強すぎるストレスは心身の不調を引き起こしますが、ストレスを適度にコントロールできれば自分の力を引き出すこともできます。そのようなストレス対処のコツを「3つのC」として紹介しています。ストレスを受けても周りの人間関係を大切にしながら自分を見失わず対処することで、前向きな気持ちになり、いろいろなことに挑戦し首尾よい結果を得られることが増えていくのです。

2部講演 14:55～15:55

演題 こころの窓はひらいていますか

講師 まめづか 豆塚 エリ氏 詩人、エッセイスト(別府市在住)



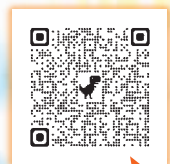
新型コロナウイルスの影響による女性や若者の自殺が増えており、2022年、小中高生の自殺は、統計開始以来、初めて500人を超えました。高校2年生の時に飛び降り自殺を図り失敗、身体に重度障害を負い、現在も車椅子で生活をしつつも、「死にたい」を克服した一人の当事者として、どうして死にたくなったのか、どうやって生きる希望を取り戻したのか、お話ししたいと思います。

閉会式 15:55～16:00 …………… 挨拶 社会福祉法人大分いのちの電話理事長 矢頭 道三

参加方法 電話、FAX(裏面のFAX用紙)にてお申し込みください。
こちら(QRコード)あるいはHPからも申し込めます。

申込先 社会福祉法人大分いのちの電話 事務局
電話 097-537-2488 FAX 097-537-2492

申込締切日 令和5年7月27日(木)



QRコード

令和5年度 第1回大分県自殺対策講演会 参加申込書

FAX送信先

社会福祉法人 大分いのちの電話 事務局

電話番号 097-537-2488

FAX 097-537-2492

※申し込み締切日 令和5年(2023年)7月27日(木)

※氏名については、実名で記入できない場合は仮名でもかまいません。

※所属先は、書ける場合お書き下さい。

※介助等必要な方は、その他欄にその旨を記入して下さい。

※書いて頂いた個人情報は、講演会の運営のみに使用させていただきます。

	氏 名	電話番号	所 属	そ の 他
1				
2				
3				
4				
5				

※新型コロナウイルスの感染状況等のため、講演会が中止になる場合は、大分いのちの電話のホームページ(<http://oitaind.sakura.ne.jp>)でお知らせいたします。