

「ストレス社会をしなやかに生きる
認知行動療法型ストレスマネジメント」

自分に“あつた”対処法を
見つけてみませんか

7月の西日本豪雨災害は、直接、間接に私たちにさまざまなストレスをもたらしています。

「イライラ」「気がかり」「不安」「あせり」…。

ストレスは、家庭や職場、学校だけではありません。

ストレス社会をしなやかに生きるために、あなた自身のストレスを見つめ直し、

あなたに“あつた”気持ちの落ちつけ方、乗りきり方を見つけてみませんか。

入場
無料

申込み不要

無料駐車場あり



2018 11/24(土)

13:00 開始(12:30 開場) ▶ 14:30 終了

〈講演会場〉 広島修道大学7号館 学術ホール



講師

嶋田 洋徳 先生

早稲田大学人間科学学術院教授
日本認知・行動療法学会理事長
日本ストレスマネジメント学会理事長

ご
略
歴

早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。博士(人間科学)、臨床心理士。
専門は、認知行動療法、行動臨床心理学。日本認知・行動療法学会理事長、日本ストレスマネジメント学会理事長、
日本健康心理学学会常任理事、公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンターストレス科学研究所運営委員などを務
める。認知行動療法に関する基礎研究だけでなく、教育・発達領域から、医療・産業領域、司法・矯正領域まで、幅広い
領域で認知行動療法に基づく心理臨床実践を行っている。著書には、「学校、職場、地域におけるストレスマネジメント
実践マニュアル」(北大路書房)など多数。

〈後 援〉

広島県、広島市、広島市教育委員会、廿日市市教育委員会、北広島町教育委員会、広島商工会議所、
一般社団法人 広島県医師会、一般社団法人 広島市医師会、公益社団法人 広島県看護協会、
(社福)広島県社会福祉協議会、一般社団法人 日本産業カウンセラー協会中国支部、中国新聞社



広島修道大学

広島市安佐南区大塚東1-1-1
教学センター 教務第2課

E-mail rinshoseminar@js.shudo-u.ac.jp Tel : 082-830-1127

ACCESS

JR 広島 駅	JR山陽本線 約5分	JR横川駅	広電バス 約19分
	JR山陽本線 約3分	JR新白鳥駅	アストラムライン 約32分
	JR可部線 約25分	JR大町駅	アストラムライン 約18分

広島修道大学前
広域公園前駅

マイカー利用の場合

山陽自動車道「五日市I.C」を降りて
安佐動物公園方面へ進んですぐ