

参加費
無料

事前
申込み制

「自分で克服できる！ 強迫性障害の認知行動療法」

手洗い、確認を何回も繰り返してしまい、止めようと思っても止められず生活に支障をきたしていませんか？

強迫性障害（強迫症）は約50人に1人が発症するといわれ、多くの人がかかる可能性のある病気です。

治療は認知行動療法が最も有効な方法として知られており、自分でも改善努力ができます。

しかし、自分でやろうとしてもなかなかうまくいかない人が多いでしょう。その原因の1つはやり方が間違っていることです。「手洗い・確認を短くする」だけでは、あまりうまくいきません。

講演では、強迫性障害を改善するコツや強迫のタイプ別克服方法についてお話していただきます。強迫性障害を自分で積極的に克服したいと思っている方は是非ご参加ください。

※認知行動療法・・・物事の捉え方や行動を変えていくことで、気持ちを楽にしていく治療方法。

※今回お話いただくものは治療法の一つであり、実際の治療はかかりつけ医と相談しながら行っていく必要があります。

講師

鈴木 淳也 氏 (浦和すずのきクリニック 臨床心理士)

日時

平成30年1月29日(月) 午後6時30分～午後8時30分

(受付開始 午後6時～)

会場

大宮ソニックシティ 市民ホール401・402

(さいたま市大宮区桜木町1-7-5 ソニックシティビル4階)

JR湘南新宿ライン・JR上野東京ライン・東武野田線「大宮」駅西口より徒歩約3分



申込み方法

平成30年1月5日(金) 午前10時より

電話又はFAXにて受付開始

先着100名(市内在住、在勤、在学の方)

申込み・
お問い合わせ先

さいたま市保健所 精神保健課

TEL 048-840-2223・2234

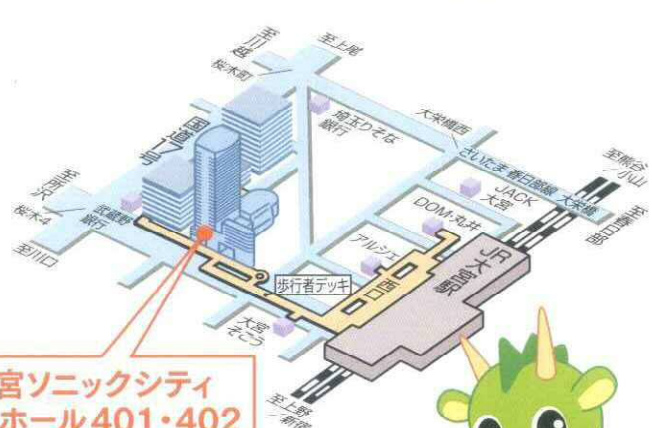
FAX 048-840-2230 まで

※参加費用は無料です。

※駐車場はご用意しておりません。

公共交通機関でお越しくださいますようお願いいたします。

大宮ソニックシティ
市民ホール401・402



主催：さいたま市保健所