

# こころの <sup>くせ</sup>癖 を見つけよう

～認知行動療法から学ぶ  
**ストレス**との付き合い方～



物事の考えすぎ・気にしすぎ  
で疲れてしまうことはありませんか？

自分の考え方や行動の癖を理解し、  
日常のストレス対処方法について考えてみましょう。

日時

令和7年 **11**月**20**日(木)

**13:30～15:00**

(開場13時00分)

講師

盛岡心理カウンセリングセンター

かわむら

よしえ

代表 **川村 芳枝** 氏

定員 **100**名 (先着順)

対象：盛岡市に在住・在勤・在学の方

会場

勤労福祉会館 **5**階

大ホール(盛岡市紺屋町**2-9**)

申し込み方法

電話、応募フォーム

**10/7(火) 10時～**  
申し込み開始

➤ 問い合わせ先

【主催】盛岡市保健所 健康増進課 こころの健康担当

☎：**019-603-8309** Fax：**019-654-5665**

