

# こころを元気にする3つのC

コロナ禍で、誰もが不自由な生活を余儀なくされています。今回、そのようなストレス状況を乗り越えて自分らしい生活を送るために役に立つ考え方「3つのC」について話しをさせていただきました。「3つのC」というのは、自分を見失わないで問題に対処することができるというコントロール感覚、柔軟でバランスのとれた認知（コグニション）つまり考え方、まわりの人たちとお互い助けあえるようなコミュニケーションです。ぜひ参考にさせていただければ幸いです。

一般社団法人 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株式会社 代表

## 講師 大野 裕 先生



### 【略歴】

慶應義塾大学医学部卒、コーネル大学留学、ペンシルベニア大学留学、  
慶應義塾大学医学部精神神経科講師、慶應義塾大学保健管理センター教授、  
国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター センター長  
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（現職）

### 配信 期間

2023年5月1日（月）14時から  
～ 2023年5月31日（水）17時まで

### 配信 方法

神戸町HPのリンクよりアクセスしてください。

[https://www.town.godo.gifu.jp/life/ken\\_i/ken\\_i13.html](https://www.town.godo.gifu.jp/life/ken_i/ken_i13.html)

### 注意 事項

本講演の録画・録音・撮影、および資料の2次利用、詳細内容のSNS への投稿は固くお断りいたします。これらの行為が発覚次第、著作権・肖像権侵害として対処させていただくことがございます。

## お問い合わせ

### 神戸町保健センター

TEL：0584-27-7555 FAX：0584-27-7246

〒503-2305

岐阜県安八郡神戸町大字神戸1018番地

主催：神戸町

共催：（公財）明治安田こころの健康財団

後援：明治安田生命保険相互会社

※神戸町は明治安田生命保険相互会社と健康づくりに  
おける連携・協力に関する協定を結んでおります。