

こころを元気にする3つのC

今回、さまざま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

2025年4月1日（火）～ 6月30日（月）

配信 方法

青梅市ホームページから配信サイトにアクセスできます。
詳しくは、QRコードをご利用ください。



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。
- ・動画視聴に必要な通信料は、視聴される方のご負担となります。

お問い合わせ

青梅市健康福祉部健康課

TEL：0428-23-2191 FAX：0428-23-2195
〒198-0042 東京都青梅市東青梅1-174-1

主催：青梅市

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

※青梅市は、明治安田生命保険相互会社と
包括連携協定を結んでおります。