

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8月20日（水）から10月31日（金）まで

配信 方法

右のQRコードを読み取りください。
視聴サイトが開きます。



注意 事項

- ・配信期間中は、いつでも視聴できます。
- ・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あります。
- ・動画は無料ですが、動画視聴に必要な通信料は、視聴された人のご負担となります。

お問い合わせ

国立市保健センター

TEL：042-572-6111

FAX：042-574-3930

〒186-0003 国立市富士見台3-16-5

共催：（公財）明治安田こころの健康財団、国立市

後援：明治安田生命保険相互会社立川支社

※国立市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。