

# 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。ぜひ参考にし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

2025年4月1日（火）9時から  
2025年4月30日（水）17時まで

配信  
方法

赤穂市ホームページのリンクよりアクセスしてください  
[https://www.city.ako.lg.jp/kenkou/hoken/meijiyasuda\\_semina.html](https://www.city.ako.lg.jp/kenkou/hoken/meijiyasuda_semina.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きます。
- ・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

赤穂市保健センター

〒678-0176

赤穂市南野中321 赤穂すこやかセンター内

TEL：0791-46-8701 FAX：0791-46-8705

メールアドレス：hoken@city.ako.lg.jp

主催：赤穂市

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

※赤穂市と明治安田生命保険相互会社は健康増進に関する連携協定を締結しています。