

自分にも相手にも 優しくできる考え方

～バランスが取れた思考に変える方法～

慶応義塾大学医学部卒業。
現在は慶応義塾大学医学部
精神・神経科学教室准教授。
認知行動療法をはじめとし
たうつ病治療に関する研究
等を行っている。



菊地 俊暁 先生

2025.11.8 (土)

アクロスあらかわ

荒川区荒川2-57-8

多目的ホール

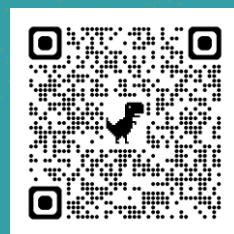
開場 13:30 / 開演 14:00

参加費無料 定員60名

お申込：支援センターアゼリア

TEL 03-3819-3113

FAX 03-3819-2312



申込用2次元コード

10月11日～

主催：荒川区立精神障害者地域生活支援センター

共催：(公財)明治安田こころの健康財団

後援：荒川区、明治安田生命保険相互会社(50音順)

お申し込み方法

2025/10/11より申し込み受付を開始致します。

定員に達し次第、締め切らせていただきます。

●メール

右の二次元コードからお申し込みいただけます。



二次元コードを読み込めないときは kouenkai@tram-arakawa.org
件名に「11/8 講演会申し込み」と書いていただき、氏名、電話番号、
メールアドレスを記載してお送りください。

●FAX

下記にご記入の上、FAXしてください。

FAX:03-3819-2312

お名前	
電話番号	
メールアドレス	
または FAX番号	

- ・興味のある方どなたでもご参加いただけます。
- ・参加費は無料です。
- ・当日は13:30開場です。
- ・ご来場時は、手指消毒や手洗いにご協力をお願い致します。
マスク着用については個人の判断にお任せ致します。
- ・内容は予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。