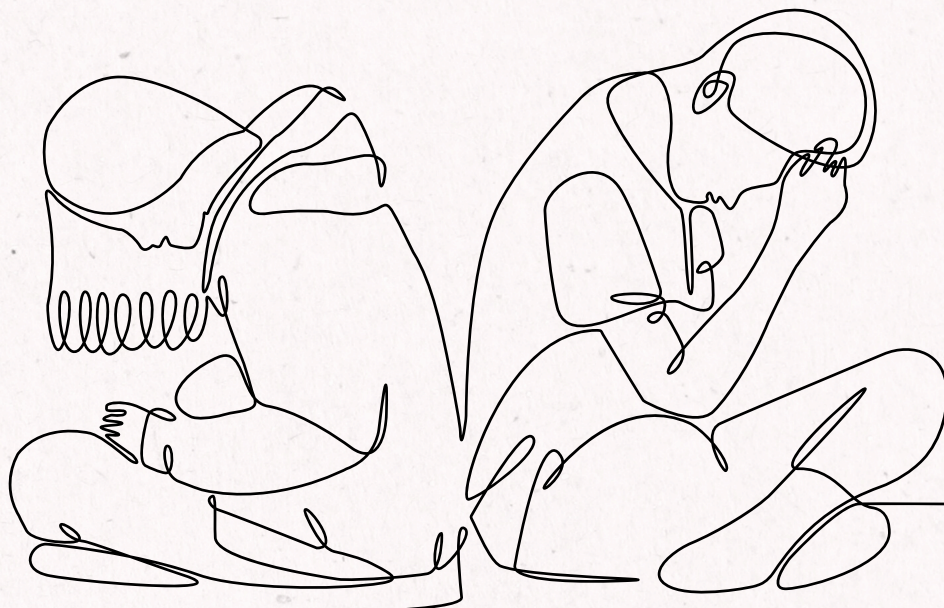


## 認知行動療法

# ①考え方のクセを知ろう

# ②みんなで考えよう

どうせ次もうまくいかない…



自分は何をやってもダメだ…

就職活動をしていると、そんなことが頭に浮かんで、気持ちが落ち込むことはありませんか？

その考え「必ずしもそうでないのでは？」

その気分、あなたの“考え方のクセ”が影響しているかも。

考え方を少し柔軟にすると、ネガティブな気持ちも変わってくるかも…。

①2024年7月5日（金）

10:00～11:30

- ・認知行動療法を知ろう
- ・考え方のクセに気づこう

など

②2024年7月10日（水）

10:00～11:30

- ・参加者同士で柔軟な考え方を  
出し合ってみよう

など

場所：福島県北・相双

地域若者サポートステーション事務所

参加費：無料

定員：6名

※参加にはサポートステーションへの登録が必要です。連続講座になりますので、両日参加をお願いします。ご興味のある方は、下記までお問い合わせ願います。

【問い合わせ先】

厚生労働省地域若者サポートステーション事業

福島県北・相双地域若者サポートステーション

TEL: 024-563-6222 FAX: 024-563-6223

<https://fss.beans-fukushima.or.jp/>

[info-fukusapo@beans-fukushima.or.jp](mailto:info-fukusapo@beans-fukushima.or.jp)

