



特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ
東京自殺防止センター

第12回 西原由記子 記念事業講演会

こころを整える

認知行動療法の 4つのステップ

日時 2026年2月11日（水祝）14:00-16:00

講師略歴

1950年、愛媛県生まれ。1978年、慶應義塾大学医学部卒業と同時に、同大学の精神神経学教室に入室。その後、コーネル大学医学部、ペンシルベニア大学医学部への留学を経て、慶應義塾大学教授を務めた後、2011年6月より、国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター 初代センター長に就任、現在顧問。

日本認知療法・認知行動療法学会初代理事長、日本ストレス学会理事長を歴任。

現在、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代表（大野研究所所長）、長崎大学客員教授。国際ビフレンダーズ東京自殺予防センター理事長、パブリックヘルスリサーチセンター副理事長、認知行動療法教育研究会代表。アメリカ精神医学会 distinguished fellow、ベック CBT 研究所国際アドバイザー。

日本経済新聞「こころの健康学」、読売新聞「人生案内」執筆中。
YouTube チャンネル&AI チャットボット「こころコンディショナー」



講師 大野 裕

講演会お申し込み方法

事前予約制です。視聴希望者は以下の手順でお申し込みください。※定員（150名）になり次第締め切ります。

STEP1

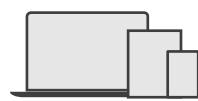
下記 QR コードを読み取り、Web 申し込みフォームへアクセス

Peatix



STEP2

フォームに必要事項を記載して 申し込みください。



STEP3

講演会視聴用の zoomURL がメールで届くので開催時間になったら 入室ください。



主催 認定特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター

共催 東京都令和7年度地域自殺対策強化補助事業 後援 新宿区

オンライン開催

参加費
無料

定員 150名

※定員になり次第締め切り

講演会に関するお問い合わせ

TEL 03-3207-5040 (月～金 10:00～17:30)

<https://www.befrienders-jpn.org/>