



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

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

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

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/>