

# 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。ぜひ参考にさせ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 方法

右のQRコードを読み取ると、  
視聴サイトが開きます。

※再生時間は25分程度です。



### 配信 期間

令和7年12月1日（月）から

令和8年3月31日（火）まで

### 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。

主催：東大和市立学校衛生運営委員会

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

※東大和市は明治安田生命保険相互会社と  
地域活性化包括連携協定を締結しています。

お問い合わせ

東大和市教育委員会  
教育指導課 教職員係

TEL:042-563-2111 内線1536  
〒207-8585 東大和中央3-930