

あなたも参加してみませんか

『森田療法』 市民講座のご案内

森田療法に触れて、心の健康を取り戻しましょう

- 心臓が急に止まってしまうのではないかと不安
- 視線が気になって、顔を合わせられない
- 手が震えて、人前で字が書けない
- 戸締まりを何度確認しても安心できない
- 手を洗っても、洗っても気になる
- 人前でドキドキして話ができない
- 不安で電車に乗れない
- 夜、眠れなくて苦しい
- 引きこもってしまう
- 対人関係の悩み
- 子供や家族の悩み
- 落ち込み、うつ
- パニック



プログラム

★現代人の心の危機と森田療法
(中村 敬・東京慈恵会医科大助教授)

★森田療法と自助グループ
(横山 博・生活の発見会理事長)

★体験の発表
(生活の発見会・2名)

★総合討論・まとめ
(北西 憲二・日本女子大教授)

2006 1月21日(土)

13:00~15:30
(12:30開場)

WEST19
5階 講堂

(中央区大通西19丁目)

(地下鉄東西線・西18丁目駅 1番出口)

入場無料!

- 主催: 日本森田療法学会
- 共催: 札幌市
- 協力: NPO法人・生活の発見会

※ 定員300名で締め切らせていただきます

- 問合せ先: 090-3392-2424(石崎)
090-8707-0002(井関)

生活の発見会は、日本独自の精神療法である森田療法を学び実践することで悩みの解決をはかっていく会です。会員による自主的な活動グループである「集談会」は、現在全国に約150ヶ所あります。1999年には、第50回保健文化賞を受賞しました。 NPO法人・生活の発見会本部: (03) 3947-1011 <http://www.hakkenkai.gr.jp/>