

# ひとりで悩んでいませんか？

## ■神経質症的な悩みには、次のようなものがあります。

### ●不安神経症的な悩み

心臓が止まるのではないかと心配になり、病院に行ったがどこも異常がないと言われる。  
電車に乗るのが怖い。エレベータや飛行機など、閉塞感のある場所や乗り物に乗れない。

### ●普通神経症的な悩み

夜になると、今夜もまた眠れないのではないかと不安にかられる。  
テストの時など、大事な場面で手がふるえて字が書けない。

### ●対人恐怖的な悩み

視線が気になって、家族やクラスメートとも顔が合わせられない。  
人前で顔が赤くなるのが気になって、話に集中できない。雑談が苦手な友達ができない。

### ●強迫神経症的な悩み

外出すると何度も手を洗わないと気がすまない。  
外出の時ガス栓・電気のコンセント・玄関の鍵などを何度も確認しないと気がすまない。

## ■森田療法とは？

森田療法は、慈恵医大精神神経科初代教授の森田正馬博士が創始した、神経症の精神療法です。神経症の根本にある不安や恐怖は、生きようとする欲望と表裏のものであり、人間にとって自然な感情です。しかし、その不安や恐怖を「あってはならないもの」として排除しようとするあまり、かえってそれにとらわれて症状が発展するのです。森田療法では、不安をあるがままに受け入れながら、よりよく生きようとする欲望を建設的な行動に発揮することを目指します。そうすることによって症状への「とらわれ」から離れていきます。

## ■どんな人が森田療法に合うのでしょうか？

森田療法は、パニック障害、強迫性障害、心気症、対人恐怖や広場恐怖などの神経症に効果的です。また軽症だが治りにくいうつ病に対しても、しばしば効果を発揮します。特に神経質性格（内向的、小心、ものごとを気にしやすい、完全主義、負けず嫌いなどが特徴）の人で、自分の生活を立て直そうとする意欲を持った方に適する精神療法です。

## ■NPO法人・生活の発見会の集まりはどこであるのですか？

会員が自主的に運営している「集談会」では、症状で悩んでいる方、症状はなくなったけどよりよい生活をおくりたい、という方々で体験交流や学習などを行っています。同じ悩みを持つ仲間と一緒に森田理論を学習し神経症を克服していこうという会です。ひとりで悩んでいないで、ぜひ一度参加してみてください。自分と同じような悩みをもつ人が他にもいた、という安心感や共感を得られるかもしれませんよ。

(東京慈恵医大、メンタルヘルス岡本記念財団、  
生活の発見会のHPを参考にさせていただきました)

(札幌地区) 会場: **中央区民センター**  
札幌市中央区南2条西10丁目

・札幌第1集談会	毎月第1日曜日	14:00~17:00	(5、11月は第2日曜日)
・札幌第3集談会	毎月第3日曜日	14:00~17:00	
・札幌夜間集談会	毎月第2金曜日	18:20~21:00	
・札幌初心者懇談会 (初めての方対象)	毎月第4日曜日	13:30~16:30	
・札幌シニア懇談会 (45歳以上対象)	毎月第2土曜日	13:30~17:00	
・森田茶話会ともがら (主に若者対象)	毎月第4金曜日	18:30~21:00	

\* 中央区民センターへの問合せはご遠慮下さい

\* 毎年1月は札幌地区合同の集談会となります

\* 参加費は800円です(発見会会員は500円)

\* 連絡先: 生活の発見会・本部(03-3947-1011、9:30~17:00、日・月曜日は休み)