心の健康セミナー　『生活・仕事に役立つ森田療法』

帯広市民講座

2017年
10月7日(土)
13:00～16:30

■どんな人が森田療法に合うのでしょうか？

●社会不安障害（社会恐怖、対人恐怖症）
人前でひどく緊張する、人とコミュニケーションがうまくとれず悩んでいるなど

●パニック障害、広場恐怖
突然動悸が激しくなり、息苦しく感じる、電車や人ごみを避けるようになるなど

●全般性不安障害
様々なことが次々心配になり、いつも緊張してリラックスできないなど

●強迫性障害
様々なものが不潔に思え、繰り返し手洗いせずにはいられないなど。
ばかばかしいとは思いつつもある考えにとらわれてしまう（カギの確認など）

●身体表現性障害
身体の病気ではないのに、身体症状が続きとらわれてしまうなど
多くの場合、症状は心理的ストレスと関係している

●軽症だが慢性のうつ
憂うつな気分、気力の減退が続くなど

■森田療法とは？

森田療法は、東京慈恵会医科大学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。

■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が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）

（北海道地区）

札幌第３集談会	毎月第３日曜日	14:00～17:00	札幌エルプラザ
札幌夜間集談会	毎月第２金曜日	18:30～20:45	札幌エルプラザ
苫小牧集談会	毎月第２日曜日	13:30～16:30	苫小牧市民活動センター
函館集談会	毎月第３日曜日	13:00～16:00	函館市総合福祉センター
帯広集談会	毎月第１日曜日	13:30～17:00	帯広市東コミュニティセンター
釧路集談会	毎月第４土曜日	14:15～17:00	釧路市総合福祉センター
旭川集談会	毎月第３日曜日	13:30～16:30	旭川市ときわ市民ホール
札幌初心者懇談会	毎月第４日曜日	13:30～16:30	札幌中央区民センター
札幌シニア懇談会	毎月第２土曜日	13:30～17:00	札幌中央区民センター
千歳森田学習会	隔月第４日曜日	13:30～16:30	千歳総合福祉センター

＊開催日や会場は変更の場合があります。会場への問合せはご遠慮下さい
＊参加費は800円です（発見会会員は500円）　※会場によって異なる場合があります
＊連絡先：　生活の発見会・本部（03-6661-3800、　9:30～17:00、日・月曜日・祝日は休み）

■ 主催：北海道森田療法研究会、NPO法人 生活の発見会 北海道支部
■ 後援：日本森田療法学会、（公財）メンタルヘルス岡本記念財団、博仁会 大江病院、帯広市、北海道帯広保健所、帯広商工会議所
北海道社会保険労務士会十勝支部、北海道中小企業家同友会とかち支部、北海道新聞帯広支社、十勝毎日新聞社