

『森田療法』 市民講座のご案内

～うつと上手に付き合う方法～

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

プログラム

- ★司会 山田 秀世
(大通公園メンタルクリニック 院長)
- ★講演 (13:30-14:15)
芦澤 健 (北仁会 旭山病院副院長)
「森田療法と死生観 ～私の体験から～」
- ★体験談 (14:15-14:45)
生活の発見会(NPO法人)会員による
- ★特別講演 (14:50-16:00)
中村 敬 (東京慈恵会医科大 教授)
「森田療法とうつ病」
- ★相談会 (16:00-17:00)

ご希望の方に対して個別に相談を受け付けます

※ 生活の発見会会員が対応いたします

- 主催: 北海道森田療法研究会
- 共催: 札幌市、メンタルヘルス岡本記念財団
日本森田療法学会、北仁会 旭山病院
NPO法人・生活の発見会

2009 12月12日(土)

13:30~17:00
(13:00開場)

札幌コンベンションセンター
特別会議場

(札幌市白石区東札幌6条1丁目1-1)
(地下鉄東西線・東札幌駅 徒歩8分)

※ 全館、禁煙となっております。
※ 定員300名で締め切らせていただきます

入場無料!

●問合せ先: 札幌市コールセンター
(011) 222-4894

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) 6661-3800 <http://www.hakkenkai.jp/>

ひとりで悩んでいませんか？

■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、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。

■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)

※「ともがら」の会場: **札幌エルプラザ** (札幌市北区北8条西3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土曜日	18:30~21:00	会場: 札幌エルプラザ

* 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

* 開催日や会場は変更の場合があります

* 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(03-6661-3800、9:30~17:00、日・月曜日は休み)