

後援：福井県

## メンタル相談会～ひとりで悩んでいませんか

- 心臓が急に止まってしまうのではないかと不安
- パニックになる
- 人前でどきどきして話ができない
- 自分や人の視線が気になる
- ガス元栓や家の鍵を閉めたか気になる
- 不安で電車やバスに乗れない
- 雑念がわいて集中できない
- 手が震えて人前で字が書けない
- 対人関係の悩み
- 内科的異常がないのに身体症状に悩む
- 吃音で悩んでいる
- 手を洗っても、洗っても気になる
- ひきこもってしまう

～ このような悩みは自分だけのものではなく、誰にでもあることです。

その解決に**森田療法理論**を一緒に学んでみませんか ～

**開催日時と場所** JR 福井駅東口、徒歩 1 分 {参加費は無料 (但し、10 回まで)}

**令和 5 年 1 月 15 日 (日) 13:00～16:00**

**AOSSA(アオッサ) 7 階 707 会議室** ふくい県民活動・ボランティアセンター内

○若狭、奥越の方はパソコンやスマホで、ライン(グループライン)による参加も可能です

**お問合せ：福井集談会** 090-7085-0365 (担当：金具 17～21 時) eメール tide523@yahoo.co.jp

**主催：メンタルヘルス～NPO 法人「生活の発見会」** 福井集談会 <http://www.hakkenkai.jp>

**不安障害(神経症)に悩む友が集うセルフヘルプグループ NPO 法人「生活の発見会」**

「生活の発見会」は不安障害(神経症)に悩む人たちがその克服をめざし、どんな政治、宗教団体に属さず、会員の自主運営による**自助グループ**です。森田療法理論は NPO 法人「生活の発見会」で学ぶことができます。

**※プライバシーは厳守されます。**

**ご一緒に悩みを克服しましょう**



もしあなたがこのような症状に一人で悩んでいるのであれば、  
私たちと一緒に不安とのつきあい方を学んでみませんか？

パニック症  
不安神経症

限局性恐怖症  
広場恐怖症

強迫神経症  
社交不安症



対人恐怖症  
コミュ障

醜形恐怖症  
身体化障害

疾病不安障害  
抑うつ etc...

### こんなことで悩んでいませんか？

「パニック状態」「心臓がドキドキ」「乗り物が怖い」「人の視線が気になる」「人付き合いに緊張」「何度も確認しないと不安」「強い不安と動悸、めまい、発汗」「気分の落ち込み」などあなたと同じような悩みが、ここにありませんか？

このような症状は“神経症”（不安障害）といわれており、自分が作り出した虚病なのです。神経症とは、実は「誤った認識に基づく精神的な“からくり”によって生ずる」ものです。

私たちもあなたと同じ悩みがありました。健康な人なら誰にでもある感覚を異常と思い込んでしまうこと、これが「誤った認識」です。こんな「不快な感情」はあってはならないものと考え、取り除こうとすればするほど不安、恐怖や症状は更に強まっていきます。

森田療法の基本的考え方は、一言でいえば、「あるがまま」を身に付けるための療法です。「あるがまま」とは、不安や恐怖があってもそれを持ちこたえながら、必要とする目的に向かって努力することです。

日々の生活の中で“不安や恐怖”があるのは自然なこと、なくてはならないものと認め、不安との共存をめざします。不安の反面には「欲望」があることに注目し、その欲望実現に向かって努力を積み重ねていく過程で不安は次第に小さくなっていくのです。

### 生活の発見会とは

生活の発見会は、森田療法（理論）の相互啓発による学習とその実践を根幹にすえ、森田正馬先生の人間観などを共に学びながら、森田療法（理論）を日常生活に活かし、不安障害（神経症）からの克服を支援するメンタルヘルスの自助グループ、ボランティア組織です。

神経質や生きづらさに悩む人々に、自助グループ活動を通じて共感と理解に基づく安心の場を提供し、森田療法理論を中心に共に学び合い、支え合って、とらわれからの開放とさらなる人間的な成長を目指します。

### 交流会&学習会

当会の自助グループ活動の中心は、全国130ヶ所で月1回開催する“集談会”と呼ばれる「交流会&学習会」です。実際に不安障害（神経症）を経験し克服した会員が皆様の悩みや苦しみを理解し、互いに体験の交流をはかり、森田療法（理論）を学びながら、皆様方の不安障害（神経症）からの克服を支援します。