

生きづらさからあなたを開放するために

森田療法は日本生まれの精神療法です。多くの心の病気の根底には不安や恐怖があります。不安症や強迫症に悩んでいる方々も、不安や恐怖を契機として悪循環が生じ、症状が悪化していきます。何らかの不安によって生活が損なわれている人に、森田療法（理論）の学習とその実践による有用性が報告されています。強い不安や強迫観念、強迫行為に苦しんでいる人はもちろん、日頃、人間関係のストレスに晒されて体調を崩している人、体の不調が気になる人、こだわりが強すぎて生きづらさに悩む人を対象にします。

この講座は森田療法の概要、学習方法を知ってもらうために、福井県で初めて開催する2日間の入門講座です。

- 日時： 第1日 令和5年11月26日（日）
第2日 令和5年12月3日（日）
いずれも13時から16時まで
- 場所：A O S S A（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 同じ階にある「放送大学」の後ろにあります。）
- 参加費：無料 テキスト代：300円
- 定員：10名（申し込み順）
- プログラム：



日	回数	時間	単元名称	単元内容
11/26	第1限	13:00~13:45	森田療法とは	現代における森田療法の有効性を学習します。
	第2限	14:00~14:45	発症のメカニズムと回復手順	「とらわれの機制」と「あるがまま」を説明し、参加者が自分の症状を客観視できるように学習します。
	第3限	15:00~15:45	体験交流	社交不安障害、パニック障害、強迫性障害などの経験者（生活の発見会会員）と参加者による体験交流をします。
12/3	第4限	13:00~13:45	不安を活かす	不安を活かす三つの視点を学習して、不安と欲望の具体的な活かし方を学習します。
	第5限	14:00~14:45	建設的な生き方	気分本位から目的本位に、生活や行動の変化を促すにはどうしたらよいか学習します。
	第6限	15:00~15:45	体験交流	前日に引き続き、社交不安障害、パニック障害、強迫性障害などの経験者（生活の発見会会員）と参加者による体験交流をします

- 参加を希望される方は、電話またはメールで「氏名・住所・電話番号・メールアドレスおよび【森田療法入門講座】参加希望」とご記入のうえ、下記までお申し込みください。
- 申込先： 金具信明 Tel：090-7085-0365（17-21時）E-mail：kanaguno@gh.ttn.ne.jp
角屋典一 Tel：090-2373-6023（17-21時）E-mail：norikazu0103@gmail.com
- 主催：NPO 法人 生活の発見会 福井集談会 <https://hakkenkai.jp/>
<https://morita-therapy-fukui.jimdofree.com/>