

後援：福井県

# メンタル相談会

NPO 法人「生活の発見会」

- 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**森田療法の理論**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 7 年 1 月 19 日 (日) 13:00～16:00

2 月 16 日 (日) 13:00～16:00

3 月 16 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)**によるリモート参加可能です。

予約・お問合せ： 福井集談会 090-7085-0365 (担当：金具 17～21 時) [tide523@yahoo.co.jp](mailto:tide523@yahoo.co.jp)

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

<https://morita-therapy-fukui.jimdofree.com/>

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。

**※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**