

市民公開講座

心の健康セミナー in 東京

くよくよしてしまう心配性のあなたへ

不安とのつきあい方を学ぶ森田療法講座

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...



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？

〈参照〉森田療法が効果を上げ得る主な疾患
『生活の発見会』ホームページより



11/16 SAT 13:30~17:30 (13:05 受付開始)

- 会場：調布市文化会館たづくり8F 映像シアター（京王線調布駅下車 中央口徒歩4分）
- 講演：北西憲二先生（森田療法研究の第一人者。森田療法研究所所長、北西クリニック院長）
- 定員：100名限定（事前申込制・定員になり次第締切ります）
- プログラム：北西憲二先生講話 / 生活の発見会の紹介 / 会員の体験談 / 質疑応答 他

参加費無料

心の健康について学ぶセルフヘルプグループ「NPO法人 生活の発見会」では、北西憲二先生をお招きして心の健康セミナーを開催します。不安に対して森田療法をどのように生活に活かしていくのか、いかに人生に関わらせていくのかを、分かりやすくお話していただけます。不安をはじめとする悩みについて、グループでの学習や実践を推進している、私たち生活の発見会の活動も具体的にご紹介します。そして森田を学び、社会で活躍をされている会員の体験発表もあります。悩まれているご本人だけでなく、ご家族の方にも役に立つセミナーですので、お気軽にご参加ください。

【北西憲二・講師プロフィール】1970年東京慈恵会医科大学卒、1978年「うつ病の日内変動に関する研究」で医学博士。1972年スイス・バーゼル大学・うつ病研究部門に留学。1979-1995年東京慈恵会医科大学附属第三病院講師。その後成増厚生病院、日本女子大学教授、2007年森田療法研究所所長、北西クリニック院長。近著：『森田療法を学ぶ 最新技法と治療の進め方』編著（金剛出版 2014） / 『森田療法で読む強迫性障害 その理解と治し方』共著（白揚社 2015） / 『がんと病と生きる 森田療法による不安からの回復』共著（白揚社 2016） / 『はじめての森田療法』（講談社現代新書 2016）

●森田療法とは：森田療法は、フロイトやアドラーとほぼ同じ時代を生きた森田正馬・東京慈恵会医科大学精神科教授（1874-1938）が創始した精神療法です。神経症（現在の不安症）に有効な精神療法として医学界で高く評価されています。●生活の発見会とは：1970年創設、2005年NPO法人認証。1998年に第50回保健文化賞を受賞し、厚生大臣より表彰されました。

◆お申込方法

【Eメール】件名は「心の健康セミナー東京・申込」とし、本文に住所・氏名(フリガナ)・郵便番号を明記の上、下記の申込専用アドレスまでご応募ください。後日、受講証と会場地図をメールで返信いたします。

【郵送】住所・氏名(フリガナ)・郵便番号を明記し、82円切手（*10月1日以降 84円）を貼付した返信用封筒を同封の上、封書にて下記の申込先までご応募ください。後日、受講証と会場地図を郵送させていただきます。

◆お申込 / お問合せ

〒130-0001 東京都墨田区吾妻橋2-19-4 リバーあみ清ビル2F NPO法人 生活の発見会 事務局
「心の健康セミナー in 東京」係 TEL：03-6661-3800（火～土 9:30～17:00）
申込・問合せ専用Eメール info-1@hakkenkai.org ※返信もこのアドレスからお送りします
詳しくはホームページをご覧ください <https://hakkenkai.org> ※QRコードをご利用下さい→

