神奈川・二日間森田療法入門講座

（生きづらさを感じているあなたに）

主催：「NPO法人 生活の発見会」神奈川ブロック

森田療法は日本生まれの精神療法です。内向的だが負けず嫌い、心配症、完全欲が強いといった神経質な性格傾向の人が持つ違和感、生きづらさに対し、学習による理論とその実践で有用性が報告されています。 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、こだわりが強すぎて生きづらい、何度も確認を行ってしまうなど、あるいは「神経症」まで発展させた人を対象にしています。

この講座は神奈川地区で、そのアウトラインを知ってもらうための二日間の入門講座です。

森田理論の理解を助け、自身の悩みの解消のために、二日間の講義のほかに日記をつけていただきます。よろしければ心の扉を少し開いてみませんか。

日　時　：　2022年7月30日（土）及び 8月6日（土）
　　13時 ～ 17時

場　所　：　ONE FOR ALL 横浜　M 会議室
　　（JR 及び横浜市営地下鉄「戸塚駅」の地下
　　改札口下車 徒歩7分）　☎ 045-871-7831

会　費　：　2,000円

定　員　：　10名 （申込み順）

ー プログラム ー

第1日 7月30日（土） ＜M 会議室＞	第 1 章　現代は生きづらい世の中 ～悩んでいるのはあなただけではありません～ 第 2 章　森田療法について ※ 森田療法で使用する日記の書き方：この後1週間の日記作成の説明

第2日 8月 6日（土） ＜M 会議室＞	※ 日記を提出していただきます。（コメント記入後、後日郵送にて返送） 第 3 章　森田療法の目的と実践方法 第 4 章　一歩を踏み出したあなたへ　～より良く生きていくために～

◆ 参加を希望される方は、電話またはメール、FAX で「住所・メールアドレス・電話番号・ 氏名及び【森田療法入門講座】 の参加希望 」とご記入の上、下記までお申し込み下さい。
申し込まれた方には、時間入りプログラム及び案内チラシをお送りいたします。

◆ 申し込み先　神奈川ブロック入門講座担当

吉田　裕　TEL：090-6483-5048（19-22 時）　E-mail ： hiro1115@r5.ucom.ne.jp

香西（こうざい）　博子　TEL：090-3312-3872（21 時まで）　E-mail ： hiroko_k@blue.ocn.ne.jp

★ 入門講座に参加された方は、神奈川県内の集談会に 1 回無料で参加できます。