

「ネガティブ思考との付き合い方」 体験セミナー



ネガティブな考えを和らげ、心エネルギーの消費を最小限に抑えるためのセルフケアトレーニングを体感しながら学び合います。

怒りや自己否定、過去へのこだわり、不満、不安、、、根強く、そして「気持ちを切り替えなくては」とわかっていても、頭から離れず、自分を苦しめる「ネガティブ思考」。無理に閉じ込めるのではなく、上手につきあっていくための臨床心理アプローチを学び、体験する会です。苦しみを抱える当事者の方にも、その当事者を見守る方にもおすすめします。

【実施日】2015年3月21日（土）12時～14時

【会場】ひろしまNPOセンター大学連携室 会議室（広島県民文化センター6階）

（広島市中区大手町1丁目5-3）※エディオン広島本店本館 斜め前

■進行とテーマ

1部：「ネガティブ思考」と上手につきあうには

2部：心を和らげ、解放する体感トレーニング ※なお、通院されている方は医師の許可を得てからの参加をお願いいたします

- スマイルエクササイズ（笑う動作のリズム運動がうつ症状緩和につながります）
- 呼吸法（自律神経を整え、リラックス効果を得ることができます）
- フォーカシング（自分の心や体の感覚と向き合います）＆マインドフルネス（長期的に心的エネルギーの浪費を減らします）
- セルフタッピング（注意集中力が向上し、深いリラクゼーションや穏やかさ、洞察力が生まれてきます）

■定員：20人

■申込方法、参加費：要予約（下記事務局まで）。参加費1,000円

セミナーの後、15時～17時まで、「うつ症状がある方またはその家族の会」（分かち合い）を同会場で行います。
（参加費300円）続けて参加できます。

■講師：金森文雄氏

大分県別府市出身。46歳。職業：現在病院勤務（精神科）看護職。NPOメンタルレスキュー協会「CPS:クライシス ピア サポーター」の認定。
H23.1.17 NPOメンタルレスキュー協会「MR:メンタルレスキュー」認定。

《現在の活動》

- 看護師・看護学生に対しカウンセリング技術教育を実施。
 - 「カウンセリング勉強会」を兵庫県三田市に立ち上げ、ゲートキーパーやタッピングタッチ講座を開く
 - 基本的な傾聴法（メッセージコントロール）や死にたい気持ち・惨事に巻き込まれた人へのカウンセリング技法の勉強会を実施している。
 - 高齢者の介護予防や市民の方のストレスマネジメントとして、「笑いヨガ」や「タッピングタッチ」の普及活動を実施。
- ★主な講演会、セミナー実績★「メンタル・ピア・サポート勉強会」「うつリハビリ期のストレスマネジメント勉強会」「タッピング・タッチ基礎講座」「ゲートキーパー講座」「EFT勉強会」など多数。

【主催団体事務局】特定非営利活動法人 小さな一歩・ネットワークひろしま

〒730-0016 広島市中区鞆町1-13-403 TEL 090-8358-2377（代表：米山）

mail: info@chiisanaiippo.com FAX 082-511-1347 HP: <http://chiisanaiippo.com>

■小さな一歩・ネットワークひろしま のご紹介

NPO 法人小さな一歩・ネットワークひろしまは、哀しみ、悩み、苦しさ、閉塞感など、心に抱える「大きな重荷」を安心して降ろせる場所として、分かち合いの会、心の語り場、セミナーなどを提供する活動団体です。

同じ苦しみを抱えている人同士がボランティアで参加する「自助グループ」として運営されます。

医療や心理の専門家の診断、治療、助言を受ける場所ではありませんが、「分かち合い」や「語り場」でお話した方が、専門機関の助言や対応を希望される場合は、協力機関と連携しながら、紹介や同行支援を行います。

自死遺族の希望の会（偶数月第3土曜日 14時～）

「分かち合い」とは、同じ苦しみを持つ人たちが互いに、他では言えない思いを遠慮なく語り合う会です。

愛する人を自死で亡くした悲しみは、決して、薄らいだり忘れてたりできるものではありません。

「希望の会」では、このようなお互いの想いを自由に語りあいたいと思います。

そして、話した後には小さなことでも元気や励みが持ち帰れる会にしたいな、と考えています。

※参加者：愛する方を自死で亡くした方

うつ症状がある方またはその家族の会（奇数月第3土曜日 14時～）

「うつ」に苦しむ方はもちろん、その方を支える家族も「何をあげられるだろう」「自分が悪いのだろうか」「私も苦しい」と、日々、戸惑いと模索の連続です。また、思いを打ち明ける相手がなく、悶々としてしまいます。

「分かち合い」では、精神科医や臨床心理士の専門的な助言を仰ぐ会ではありませんが、語りあいの中から、心苦しむ人との向き合い方について新しい発見があったり、有益な情報が得られるかもしれません。

また、お話しを伺う中で、医療や法律関係、公共サービスなどへの「つながり」が必要な方へは、可能な限りの情報提供やお手伝い、同行支援などを行います。

※参加者：うつ症状がある方、またはその方を支える方（原則として親族）

【両会とも共通】※変更されることがあります。詳細はお問い合わせください。

★会場★ 日本基督教団 広島教会 1階集会室（広島市中区大手町5丁目16番23号 無料Pあり）

※宗教、宗派は問いません。宗教勧誘活動は一切致しません。

★会費★ 分かち合いは茶菓代として300円／食事会、研修会、勉強会は500～1000円

★託児★ あり。（詳細は電話またはHP「お問い合わせ」から）

★初めてご参加の方はお申込み下さい。（託児希望の場合は必ず1週間前までにお申し込み下さい）

こころの語り場（個別面談）

心が苦しい、誰かと話がしたい、なんだか寂しい、どうしていいかわからない、涙が止まらない…

そんな、思い詰めていることが、「洗いざらい話してみる」ことがきっかけになって、少しずつでも光がさしてくることもあります。お話しを聞く中で、医療機関や法律関係、公共サービスへの「つながり」が必要な方へは、できる限りのお手伝いや同行支援を行います。気軽におこし下さい。

★場所★ 小さな一歩 事務局（広島市中区鞆町1-13-403 ☎090(8358)2377） 要予約

★日時★ 原則として 土日祝を除く 13時～20時 その他の時間の希望も相談に応じます ★相談無料

詳細は ホームページから <http://chiisanaippo.com> （検索：小さな一歩ネットワークひろしま）