

ハートフルセミナー（大阪狭山市立公民館）

# 『身近な大事な人のために、知りたい心の病』学びの時間

～心が苦しい？孤独で死にたい？

身近な方の心の叫びを感じることはありませんか？～

人は多少なりとも、不安やストレスを抱えていきっていると思いませんか？

「友人は、人の前で話をする事ができません…」

「家庭や職場に自分の居場所が見つからない…」

このような貴方の身近にある現代社会の隠れた“心の病”を学びに来ませんか？



1月15日(日) 依存症とは？アルコール依存症や摂食障害、依存するのは何故？を知る

自分のことをコントロールできない、そんな方が身近にいませんか？でも依存症は克服できます。その克服を長年継続している大阪マックさんが語ります。

講師：カウンセラー／田島己喜雄さん：NPO法人大阪マック施設長

1月22日(日) 親子、恋人など、人に依存する共依存症は意外と貴方の身近な心の病

共依存症という病は、自分自身の問題に向き合うよりも、親子、夫婦、恋人等の身近な方の問題ばかりに気を向ける心の病です。実は気づいていない誰でもあり得る病なのです。

講師：心理カウンセラー／橋哲弘さん（日本箱庭療法研究会代表、ヒプノセラピスト他）

1月29日(日) 「不安障害」不安は誰でもある事、でも行き過ぎた不安症状は心の病です

日常生活の中で不安になることは誰にもあることです。しかし不安は自分を守るために必要な“心のアラーム”なのです。不安障害と向き合い見つめ直しましょう。

講師：心理カウンセラー／衣川竜也さん（応用心理学研究所 性格分析士）

2月5日(日) 震災や人災などで耳にするストレス障害PTSDとは？トラウマとは？

自分や身近な人が生命を脅かされるような体験をすることで引き起こす障害があります。「恐怖を感じた」「命の危険を感じた」、こんな心の病のケアが必要な日常になっています。

講師：心理カウンセラー／衣川竜也さん（応用心理学研究所 性格分析士）

《時間》 いずれも午前10時～午後0時

《対象》 市内居住・通勤通学する18歳以上の人

《場所》 大阪狭山市立公民館 / 定員30人

《参加費》 500円 / 全4回

《講師》 田島己喜雄さん 障害者自立支援施設 NPO 法人大阪マック施設長  
橋哲弘さん カウンセリングルームこころの相談室 大阪（日本箱庭療法研究会代表）  
衣川竜也さん カウンセリングオフィス AXIA（日本カウンセラー協会 認定カウンセラー）