

参加費  
無料

市民公開講座

# 心の健康セミナー

オンライン

## 不安・うつと付き合い、生きる力を磨く

～生きづらい時代の森田療法～

現代社会では、子どもたちから大人たち、そしてシニア年代まで、それぞれ生きづらさを抱えて生きている人たちが多く、それが不安、うつとして経験され、それを何とかしなくてはと悪戦苦闘するが、逆に悩みの渦に巻き込まれてしまう。また家族も同じで、何とかしてあげたいと思うことが問題を複雑にする。その真の解決にはどうしたらよいのか。つらい感情（経験）を受け止める力と生きる力を磨くことである。

●日時 2024年2月23日(金・祝) 13:30~17:00 (13:15入室開始)

●講演 北西 憲二先生 (森田療法研究所所長、北西クリニック院長)

●定員 200名 (先着順・事前申し込み制☆お早目にお申込みください)

●参加費 無料 (Zoomによるオンライン形式のセミナー)

●プログラム 北西憲二先生の講話/生活の発見会の紹介/

会員の体験談/質疑応答 他

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。そして、自助団体として森田療法を学び実践している生活の発見会の活動もご紹介します。さらに、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はなく、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。

### お申し込み方法

～ 年明けから受付開始します ～



ホームページ

【ホームページ】 関東第一支部・心の健康セミナー特設ページからお申込みください。

URL : <http://www.morita1.net/kaihuku/2024.html>

【メール】 件名は「心の健康セミナー・申込」とし、本文に氏名(フリガナ)・電話番号・お住まいの都道府県・生活の発見会会員かどうかを明記の上、[morita1net@gmail.com](mailto:morita1net@gmail.com)までお申込みください。

後日、Zoomの招待URLをお送りいたします。



メール

### お問い合わせ

〒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  
TEL : 03-6661-3800 (火~土 9:30~17:00)  
問い合わせEメール (生活の発見会・関東第一支部) [morita1net@gmail.com](mailto:morita1net@gmail.com)

主催:NPO法人 生活の発見会・関東第一支部  
後援:公益財団法人メンタルヘルス岡本記念財団/日本森田療法学会

発見会第一支部

