

心の健康について

森田療法は、森田正馬（慈恵大学教授）によって創設されたわが国独自の精神療法です。不安障害やうつ病の治療法として効果があるだけでなく、東洋的な人間観に根差した生き方の指針として注目されております。私たちはときには、悩みや葛藤のために、生活に支障を来すこともあります。心身ともに健康な生活を送るために、心の法則や問題解決の方法、規則正しい生活について学びたいと思います。集団学習や個人面談（カウンセリング）に参加され、きっと、気づくことも多いでしょう。

主な悩みは：

家族と子育て	地域社会 と人間関係	仕事	学生生活
私の 生き方	過剰な 心配症	神経症	うつ病

開催場所：岐阜市福祉活動センター（2階ボランティアセンター）
中央保健所北隣 255-5511

例会：毎月第2日曜日 午後1時30分から5時
森田療法理論を主体に学習します。

案内 井川：058-239-3974

会費：初回1000円、次回より800円

NPO法人 生活の発見会の 岐阜集談会