

人はなぜ心の病にかかるのか 心の病は治るのか 深層の心理をひもとく

心の病とやさしい心理学

講師：井上弘寿先生

・自治医大精神科助教

2017年
第1回

3月31日(金)～4月1日(土)
受付14:00 解散15:00

参加費：25,000円(税込)

ファシリテータ：塩澤みどり

・公益財団法人いのちの森文化財団 代表理事

時代は大きく変化し 青年や大人の意識が激変している今の時代 常識の感覚だけで人間を理解することは難しい 現代の人々の心の状態と病についての講義です



心の病への向き合い方 なんでもQ&A 参加者の質問を中心に先生にお答えいただきます

- ♥ **心の病にかかった場合はどうすればよいのか**
どのような症状がでてきたら病院に行けばよいのか
- ♥ **心の病を自覚するには**
心自身の状態を詳しく知り、良い方向へ持っていくには
- ♥ **心の病に対する心の持ち方**
日々どういった心持ちで生きていけばいいのか
- ♥ **自分の病をなぜ早く発見することが大切なのか**
知らず知らずのうちに状態が悪化する場合
- ♥ **一人で誰にも相談できず、不安な思いで毎日を過ごしている**
どんなことでもお話しください。先生が答えてくださいます。
- ♥ **考えすぎ、雑念に囚われている自分**
頭の中がグルグル回って離れないなど、具体的にどうすればよいのか
- ♥ **どのお薬がどの症状に効くのか**
様々な症状にあうお薬とは

- ♥ **心の病にかからない方法は**
心の免疫力をどうつければよいのか
- ♥ **お薬への向き合い方**
自身に合ったお薬とは
お薬を飲む事の本当の意味
お薬の効果はどこまでなのか
- ♥ **家族のことでどうしたらいいのかわからない**
入院の事、学校の事、家族の事なんでもお話しください
- ♥ **こんなこと、あんなこと、何でも聞いてほしい**
秘密にしていた事も安心して話す場所がほしい
心に寄り添って、話の出来る場がほしい
- ♥ **脳内物質がどのように心を変化させるのか**
心に変化を起こさせる脳内物質とは何か
- ♥ **なんでもQ&A**
心の悩み、疑問等なんでも質問してください



子供のことで悩んでいる

- ・昼夜逆転 ・ひきこもっている
- ・平気でうそをつく ・病院を拒否する
- ・甘えと依存が尋常ではない
- ・人前で過剰に緊張 ・性格が豹変する
- ・精神年齢が小学生のように幼い
- ・人から自分のことを悪く言われていると思う
- ・自分の病を認識できない
- ・ひきこもり、不登校 ・その他



家族・友人・部下のことで悩んでいる

- ・独り言が多い ・頼んだことをすぐ忘れる
- ・ミスを認識できず、自分が間違っていると自覚できない ・一人でニヤニヤしている
- ・会話の内容が次々に変わっていき、話がおかしくなる
- ・自分勝手な行動が多い・同じミスを繰り返す
- ・頭が混乱してまとまらない ・その他



主催・申込み・問い合わせ 公益財団法人いのちの森文化財団 いのちの森の学校 青少年育成公開講座
 〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198 TEL 026-239-0010 FAX 026-239-0011
 e-mail zaidan@inochinomori.or.jp URL http://inochinomori.or.jp
 会場・宿泊 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター「水輪」
 TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736 e-mail suirin@suirin.com URL http://www.suirin.com



「心の病とやさしい心理学」 スケジュール (変更になることもあります)



3万8千坪の大自然!!



しゅり庵リビング



森の中のレストランでお食事

～1日目～

- 13:00～ 乗合タクシー長野駅東口発
- 14:00～ 受付、オリエンテーション
- 14:30～ 入浴
- 16:00～ 講義(井上弘寿先生)
- 18:00～ 夕食
- 19:00～ 講義(井上弘寿先生)
- 21:00～ 座禅・個人カウンセリング
- 22:00～ 就寝

*井上先生による個人カウンセリングは別料金

～2日目～

- 7:00～ 自然農園散策
- 8:00～ 樹林気功
- 9:00～ 朝食
- 10:00～ 講義(井上弘寿先生)
- 12:00～ ティータイム
- 12:30～ 個人カウンセリング
- 14:30～ 感想文記入
- 15:00 乗合タクシー出発



65畳の大ホール



一面のたんぽぽ畑



清潔な寝具でゆったり

講師：井上弘寿 先生 プロフィール

長野県生まれ。信州大学医学部医学科卒業後、信州大学医学部附属病院にて初期臨床研修修了。自治医科大学大学院医学研究科の博士課程修了。現在、自治医科大学助教。自治医科大学附属病院などで精神科臨床に携わるとともに、「東日本大震災が精神疾患患者に与えた影響に関する研究」、「Ey H(フランスの精神医学者)やJackson JH(英国の神経学者)などの理論を援用した臨床精神病理学的研究」、「アメリカ精神医学会による最新の診断分類であるDSM-5の『パーソナリティ障害』に関する研究」などを行ってきた。医学生時代から師事した巽信夫先生(前信州大学医学部助教授、いのちの森クリニック院長)を通じて「いのちの森文化財団」を知る。



生き方と働き方の学校の入学受付

見学や体験入学受付中。ひきこもり、うつなど様々な若者が大自然の中で生き方と働き方を学び元氣になっています。お早めにご相談下さい。ご覧下さい、日々の様子をアップしています。「いのちの森文化財団」でURL検索。希望者には別途資料をお送りします。

いのちの森の学校 問合せ026-239-0010

青少年たちへ贈る言葉

本物に出会って見ないか。今、君達が行先が見えず、自分のやっていることに意味を見出せず、皆、周りは仮面をつけて偽りの人生を生きる中で「本当のことって何?」ともがいているはずだ。私自身の話になるけれど、私は東京で役者をやっている、周りは皆仮面をつけていて、実は私自身も仮面をつけ偽りの自分を演じていた。でもそれが結局は自分に破たんを起こさせてしまったんだ。ニセモノばかりが多い中で、自分はいつか酒におぼれ、引きこもりになり、うつの薬のみはじめて、それでも浴びるように酒のみ、とうとう倒れて生死の境をさまよってしまった。でもそれが転機となった。「やってみよう、自分は変わるかもしれない」と思ったのが7

前。この7年間は、それはもう驚きの連続だった。「今に集中する」ということがどういふことかわかるかい?人は皆、雑念の中で生きているといわれている。それさえも気づかずに日々を過ごしてしまっている。本当のこと、そして本当の自分に出会うには、今自分がやっている目の前のことに徹頭徹尾集中していくということなんだ。そうすると雑念は押さえられていく。今に集中することはここにいる仲間達が全員取り組んでいることだ。だから皆、竹を割ったようにさっぱりしていて、表裏がなく一緒にやっていると本当に信頼できる。いのちの森に是非来て見て感じてほしい。素晴らしい生き方や本物の野菜作りを。そして先生方と、ここで本物を求めている素晴らしい仲間たちを。大歓迎します。待っています。

参加要項

- 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター いのちの森「水輪」
 - と き 表面をご参照下さい。
 - 参加費 ①25,000円(税込)(1泊宿泊、夕朝食、講師費、会場費含む)
②前泊・延泊をご希望の方は事前にご予約ください(1泊:13,500円～)
③乗合タクシー希望の方は4人以上1人当たり片道1,200円・往復2,400円
*乗合タクシーは、長野駅東口発。乗車人数により差額を当日精算いたします。
*申込受付後詳細資料送付 *要事前予約
④個室希望承ります。(個室料別途(3,500円～6,500円)希望に添えない場合もごさいます。)
⑤井上先生のカウンセリング 別途料金1時間13,500円(税込)
 - お申込 下記の申し込み書でFAX・郵送・E-mailにて公益財団法人いのちの森文化財団までお申込後、一週間以内に参加費をお振込ください。
 - 振込先 参加費振込確認後、順次正式受付。
- ◎みずび銀行 長野支店(曾)1991794 (名義)公益財団法人いのちの森文化財団
◎ゆうちょ銀行(口座番号)00520-3-42181 (加入者)公益財団法人いのちの森文化財団
- *キャンセルの場合、参加費の返金は致しません。(代理参加は申込みの回のみ可)
 - *洗面用品・タオル・シャンプーは各自で御用意ください。
 - *部屋は男女別の相部屋となります。
 - *会場をカーナビで検索する場合はいのちの森文化財団(026-239-0010)で検索して下さい。
 - *会場は全館禁煙です。 *詳細はお問い合わせ下さい。

会場：いのちの森水輪

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物 また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されることなく大自然のもつ澄んだ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は心身をリフレッシュしてくれます。

心の病とやさしい心理学 申込み書

*該当項目に○をご記入ください

申込日 月 日 TEL 026-239-0010 FAX 026-239-0011

氏名	男	女	年齢	ご職業	携帯電話
〒	住所		e-mail	TEL	FAX
	1泊 13,500円	1泊 13,500円		1,200円 1,200円	当日精算 3,500円～6,500円
②前泊延泊 (前泊(泊)・延泊(泊))	③乗合タクシー (行・帰)	④個室予約 (希望・不要)			
天然温泉バス予約 (する・しない)	食事アレルギー (食品名)				
井上先生 当日清算 13,500円/時間					
カウンセリング (希望)	振込先 (〒・銀行)	振込日	月	日	(振込済み・振込予定)
25,000円	1泊 13,500円	1,200円	1,200円		
振込合計 ①(宿泊費) + ②延泊前泊 (計 泊) + ③乗合タクシー (行・帰) = 円					
◎お申し込みのきっかけ		ちらし	紹介: 紹介者 ()	インターネット	本 ()