

《家族と子どもケア・サポートチーム 主催》

地域のための心理学講座

# 「パニック障害・不安障害」

～症状の背景と回復への道のり～

パニック障害や不安障害を抱えている方々は多いものの、その苦しさや辛さは見た目だけでは他の人に理解されにくいものです。「またできないのか」「なぜそんなものが怖いのか」「気の持ちようだからしっかりしろ」など、心無い言葉を投げつけられることもあるかもしれませんが、これではますます追いつめられてしまいます。しかし、知識を得て、それらの症状に隠された背景や要因をひもといていくことで、症状を持つ方々が自分を責めることを減らし、ご家族や周囲が理解を深めることで、お互いに少しずつ楽になることは可能だと考えています。

この講座では、症状の背景や、脳・自律神経で起こっていること、そこからの回復について、一般の方々にもかみくだいてわかりやすく学べる機会を提供したいと考えております。興味関心のある方々の参加をお待ちしております。(参加対象：15歳以上)

○とき 11月26日(土) 13:00～16:00 (受付開始12:50～)

○ところ 釧路市交流プラザさいわい 201号室

○参加費 ¥3,000

ひとり親家庭、生保受給中の方、学生の方は~~¥3,000~~→¥1,500

○持ち物 筆記用具

○講師

・心理セラピスト 中谷内由美

アタッチメント・サポーター代表

FCC&C クリエイティブ クラス認定セラピスト

米国臨床心理学修士(M.A.)

日本家族と子どもセラピスト学会員

WAIS、WISC、MMPI 検査者

学士(教育学)



・心理セラピスト 平野 直美

リフレーム・カウンセリングルーム代表

FCC&C クリエイティブ クラス認定セラピスト

児童セラピスト

箱庭セラピスト

日本家族と子どもセラピスト学会員

MMPI、ロールシャハテスト検査者



○参加申込〆切 11月22日(火)まで

○申込み・問い合わせ先 ①電話 090-3396-1840 (中谷内/9:00～20:00)

②電話 090-3390-2643 (平野/平日9:00～18:00)

③メール kazokutokodomo4@gmail.com (何時でもOK)

☆託児が必要と感じられる方は、お早めにご一報いただくと助かります。

＜後援：北海道釧路総合振興局＞