

## 心の病とやさしい心理学

講師 いのちの森クリニック院長 翼 信夫 先生  
前信州大学医学部助教授

2013年第2回 10月5日(土)～6日(日)

初日 13:00開始 最終日 13:00終了

司会進行：塩澤みどり(公益財団法人いのちの森文化財団代表理事)

参加費：28,000円 (1泊宿泊・夕朝食・会場・講師謝礼含む)

時代は大きく変化し、子供や新入社員の意識が激変している。今の時代、常識の感覚だけで若者たちを理解することは難しい。現代の若者の心の状態と病についての講義です。

## こんなことで悩んでいませんか？

## 子供のことで悩んでいる

- ・片付けができない ・昼夜逆転
- ・親を恨んでいる ・人前で良い子を演じる
- ・ひきこもっている ・平気でうそをつく
- ・わがママがエスカレートしている
- ・甘えと依存が尋常ではない ・反抗しない
- ・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
- ・病院を拒否する ・記憶がよくない
- ・自分の病を認識できない。 ・すぐキレル
- ・性格が豹変する ・人前で過剰に緊張
- ・ひきこもり、不登校 ・大声をあげる
- ・音楽がいつも頭の中でなっている ・その他

## 家族・友人・部下のことで悩んでいる

- ・遅刻しても平気 ・独り言が多い
- ・頼んだことと違うことをやってしまう
- ・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
- ・頼んだことをすぐ忘れる
- ・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
- ・普通に注意してもパワハラだと被害者になる
- ・空気や会話の間が読めない
- ・同じミスを繰り返す ・すぐキレル
- ・頭が混乱してまとまらない ・その他

## 皆さんからの質問に1つ1つお答えします

## 講義テーマ

- ・誕生から成人への心の成長過程
- ・うつ、統合失調症、人格障害、双極性障害の心理
- ・親子関係を見直す ・自立に向けて
- ・成育史と生活史と心の病の関係
- ・頭の中でなっている音楽と心の病の関係
- ・お薬の効果と脳内物質
- ・対人不安、緊張を克服する
- ・コミュニケーション上手になるためには
- ・なぜ頭が混乱するのか
- ・悩むという雑念からの解放 ・なんでもQ&A

## いのちの森の学校の現場の取り組みから成長と回復を学ぶ

- ・「今に生きる」過去の苦しみ、未来の不安から今、今、今の連続を生きる
- ・朝起き、昼間体を動かし、夜ぐっすり眠る
- ・身の回りの片付け、食事の準備片付け、お部屋掃除など生活の基本の重要性
- ・考え方が人生を大きく左右する
- ・大自然と触れる
- ・食事内容(無添加・無農薬のすべて手作りの食事)の大切さ
- ・ネガティブな考え方からポジティブな考え方に転換する

個別カウンセリング別途受付(要事前予約)

①翼信夫先生個人カウンセリング 13,500円～(60分)

②いのちの森文化財団 青少年相談受付(相談無料)

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」



大自然に囲まれた環境



癒しの空間が広がります

**スケジュール** (変更になることもあります)  
 初日 12:00 ~ 受付(12:30 ~ オリエンテーション) 13:00 ~ 講義  
 16:00 ~ 入浴 18:00 ~ 夕食 19:30 ~ 講義  
 2日目 8:00 ~ 朝食 9:30 ~ 講義 12:30 ~ 感想文記入(13:10 乗合タクシー出発)

## 講師: 異信夫先生プロフィール

医学博士。いのちの森クリニック院長・前信州大学医学部精神医学教室助教授。現在、信州大学病院メンタルヘルス外来専任医。上海交通大学医学部客員教授。日本・欧州サイコセラピー資格認定。所属学会：日本精神神経学会。日本内観学会。日本内観医学会。日本トランスパーソナル心理学・精神医学。日本サイコセラピー学会。専攻：精神病理学・精神療法学。精神分析に代表される西欧心理療法に学びつつ、日本独自の森田療法、内観療法の研究に従事し、昨今身体、精神、社会、いのちといった人間存在の諸次元を包括した統合医療へと関心が向かっている。



司会進行：塩澤みどり(公益財団法人いのちの森文化財団代表理事)



館内は清潔を第1としています



農薬不使用野菜の手作り料理

## 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持つ澄んだ空気を、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。



## 青少年たちへ贈る言葉

本物に出会ってみたいか。今、君達が先行が見えず、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てる中で「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て、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、うつ薬のみはじめて、それでも浴びるように酒をのみ、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年前。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うことかわかるかい? 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て本当に信頼できる。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。(T. K)



## いのちの森の学校の入学受付

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気になっています。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

## 参加要項

- 会場 いのちの森「水輪」
- と き 2013年 第2回 10月5日(土)13時~6日(日)13時
- 参加費 28,000円(1泊宿泊、夕朝食、講師費、会場費含む) ※前泊・延泊別途受付。
- 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。定員になり次第締め切り。  
\*希望の方には当日長野駅から会場へ直行の乗合タクシーを手配します。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受付け。①乗合タクシー希望の方は4人以上1人当たり片道1,100円・往復2,200円を合わせてお振込み下さい。(申込受付後詳細資料送付)  
◎みずほ銀行 長野支店(普)1991794 公益財団法人いのちの森文化財団  
◎郵便局(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・ハンカチ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。  
\*個室希望も承ります。(個室料別途、希望に添えない場合もございます。)  
\*会場をカーナビで検索する場合は水織音(みおりね) (026-239-3908)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。

申し込み書 講座名「心の病とやさしい心理学」

該当項目に○をご記入ください

TEL 026-239-0010  
FAX 026-239-0011

ふりがな

氏名  男  女 年齢  職業  申込日 月 日

住所 〒  e-mail

TEL  FAX  携帯電話

■参加予定 第 回  ・乗合タクシーに乗車する「行き」/「帰り」 (前泊する・延泊する)

参加費+①の合計 円 振込先( 銀行 ) 振込日 月 日 (振込済み・振込予定)

◎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  書籍(  )