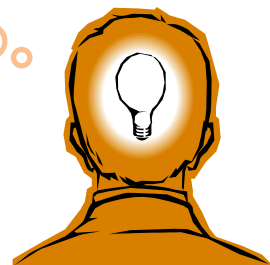


火曜セミナー

うつから抜け出すヒント はここにあり！

講師： 須賀 英道 医師

（龍谷大学保健管理センター長）



みなさんは、自分をどうして「うつ」になってしまったのか？ どうしたら「うつ」から元に戻れるのか？ 毎日こうした視点から自分についてとらえていませんか？

一度、「うつ」になると、いつも「うつ」というフィルターを通して自分を見るようになります。「うつ」というフィルターを通して自分を見ると、自分と周囲との関係や、自分の生き方まで「うつ」の世界で見てしまうのです。一度、この視点から自分を解放してみましょう。解放されると、急に周りがいろいろ見えてきます。なんで、こんなことに気づかなかったのか、え？ こんなとらえかたもあったのか。ここにこんな道もあったのか。

自分のおかれた辛い状況から脱するには、自分の抱えている問題点に早く気づき、克服・解決していくという考え方があります。これが従来の考え方でした。しかし、ここに陥ると、周りが問題ばかりで、一体どこから解決したらいいのかわからなくなり、ますます、自分を辛い状況に閉じ込めてしまいます。

実は全く別の視点で展開が生まれてきます。それは自分の持つ長所や強みに早く気づき、そこを向上させるという方法です。これによって、これまでの自己否定的視点から自己肯定的視点に大きく変わります。長所や強みを意識している時は気分的にネガティブになることはなく、快感が得られるとともにさらに向上させようというモチベーションが生まれます。

その結果、今まで全く関心のなかった分野の中に、自分の長所・強みが生かせるような具体的な可能性が見えてきます。同時に、新たに関心の広まった分野において、同じ強みを持った仲間との連携が生まれ、その互いの協力から目指す目標が達成しやすくなるのです。そして長所・強みを活用することで過去にあった問題点が容易に解決されることもよくあります。

スタート時点に立った今、こうしたポジティブ指向への転換を試してみましょう。その結果が良くなることは間違いありません。そして、生きる自分の素晴らしさにきっと気づくでしょう。

この学習会では、参加者の方に身近にあるさまざまな話題から積極的にポジティブ指向について話し合ってもらいながら、実際にポジティブ指向の体験実習をしていただきます。さらにコミュニケーションのポイントを習得し、対人関係の向上や生き甲斐のある人生へと方向付けができるように学んでもらう企画です。ぜひ参加してみてください。

日時：毎週火曜日 16:30～17:30

場所：リワークからすま（定員10名）

- | | | |
|------|-----|----------------------------|
| 2/28 | 第1回 | 幸せに生きるとはどんなこと？ |
| 3/7 | 第2回 | ポジティブ指向トレーニング1 笑顔とウェルビーイング |
| 3/14 | 第3回 | ポジティブ指向トレーニング2 自分の強みを見つけよう |
| 3/21 | 第4回 | ポジティブ指向トレーニング3 一生懸命になろう |
| 3/28 | 第5回 | ポジティブ指向トレーニング4 親切と感謝 |
| 4/4 | 第6回 | ポジティブ指向トレーニング5 人生目標と人の絆 |
| 4/11 | 第7回 | 日常生活におけるポジティブ手法の取り入れと自己評価 |

途中からの参加
でもOKです。

《参加お申込み》

【事前確認事項】

- 対象は現在精神科・心療内科等に通院中の方に限ります(主治医の許可を得てご参加ください)。
- 定員制ですので希望者が多い場合はお待ちいただく場合がございます。ご了承ください。
- 途中参加も可能ですが、可能な限り全ての回への参加をお願いします。
- 費用は通院集団精神療法で1,030円(自立支援医療制度を利用される場合は340円)がかかります。
- 主治医が他院の場合は、はじめに当院の初診を受けていただきます(診察券の発行)。
- 当院のリワークに通所中で参加を希望される方は、個別担当にご相談ください。
- 個人情報については個人情報保護法および当院の個人情報の取り扱い方針に基づき適切に管理いたします。

◎上記内容に同意いただけましたら、本紙必要事項をご記入のうえ受付スタッフまでお渡しください。
開始日について、担当より折り返しご連絡いたします。

申し込み日 (年 月 日)

ふりがな 氏名	
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日 (歳)
住所	〒 -
電話番号	- -
通院機関	(主治医氏名:)
診断名	
参加の目的	

ご不明な点がございましたら、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

【お問い合わせ】

杉本医院からすまメンタルクリニック

075-256-2151 (担当:馬ノ段)