

メンタル相談会

NPO 法人「生活の発見会」

- 心臓が急に止まってしまうのではないかと不安
- パニックになる
- 人前でドキドキして話ができない
- 自分や人の視線が気になる
- ガス元栓や家の鍵を閉めたか気になる
- 不安で電車やバスに乗れない
- 雑念がわいて集中できない
- 手が震えて人前で字が書けない
- 対人関係の悩み
- 内科的異常がないのに身体症状に悩む
- 吃音で悩んでいる
- 手を洗っても、洗っても気になる
- ひきこもってしまう

～ このような悩みは自分だけのものではなく、誰にでもあることです。

その解決に**森田療法の理論**と一緒に学んでみませんか ～

開催日時と場所 JR 福井駅東口、徒歩 1分 {参加費は無料(但し、10回まで)}

令和 6 年	6 月 16 日(日)	13:00～16:00
	7 月 21 日(日)	13:00～16:00
	8 月 18 日(日)	13:00～16:00

AOSSA(アオッサ) 7階707会議室 ふくい県民活動・ボランティアセンター内

○若狭、奥越の方はパソコンやスマホで、ライン(グループライン)による参加も可能です。

お問合せ・予約:福井集談会 090-7085-0365(担当:金具 17~21時) tide523@yahoo.co.jp

主催: メンタルヘルスー—NPO 法人「生活の発見会」福井集談会 <http://www.hakkenkai.jp>

不安障害(神経症)に悩む人たちがその克服をめざし、どんな政治宗教団体に属さず、会員の自主運営による自助グループです。

※プライバシーは厳守されます。

ご一緒に悩みを克服しましょう