

後援：福井県

# 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
- 人前でどきどきして話ができない
- 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**を、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 1,000 円}

年	日	時間	場所	
令和 8 年	4 月 19 日(日)	13:00	AOSSA (アオッサ)	7 階 707 会議室
	5 月 17 日(日)	～		
	6 月 21 日(日)	16:00		

○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)によるリモート参加可能です。

予約・お問合せ： 福井集談会 090-7085-0365(担当:金具 17~21時) [nkn2828ros@gmail.com](mailto:nkn2828ros@gmail.com)

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

福井集談会 <https://morita-therapy-fukui.jimdofree.com/>

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。

一緒に悩みを克服しましょう