

～心の病になぜなるのか ー深層心理をひもとくー 心の病は治るのか～

# 心の病とやさしい心理学

講師：井上弘寿先生

・自治医大精神科助教  
・いのちの森クリニック

2015年

第1回 4月18日(土)～19日(日)

第2回 10月17日(土)～18日(日)

参加費：各回27,000円(税込)

講師・司会：塩澤みどり(公益財団法人いのちの森文化財団 代表理事)

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。

## ～心の病への向き合い方～

### 心の病を自覚するには

心自身の状態を詳しく知り、良い方向へ持っていくには

### お薬への向き合い方

自身に合ったお薬とは

お薬を飲む事の本当の意味

お薬の効果はどこまでなのか

### 心の病に対する心の持ち方

日々どういった心持ちで生きていけばいいのか

### 自分の軸をぶれない様にするには

心がコロコロ変わるのとは何故か

### 切り替え力を強くするには

前の事を引きずらずに、パッと次の行動に移るには  
指摘されたことを引きずらずに、前向きになるには

### 甘えや依存が強い人の回路とは

自分に甘く、～したいという感情が抑えられないのは

頭で分かっている、どうしても同じ回路に入ってしまうのは

### 考えすぎ、雑念に囚われた時の対処法

考えすぎを治す時、右脳を使うと良いという人がいるが、具体的にどうすればいいのか

### なんでもQ&A

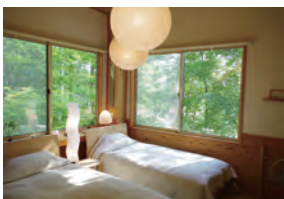
心の悩み、疑問等なんでも質問OK

### 子供のことで悩んでいる

- ・昼夜逆転 ・ひきこもっている
- ・平気でうそをつく ・病院を拒否する
- ・甘えと依存が尋常でない ・人前で過剰に緊張
- ・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と思う
- ・自分の病を認識できない ・性格が急変する
- ・ひきこもり、不登校 ・その他

### 家族・友人・部下のことで悩んでいる

- ・独り言が多い ・頼んだことをすぐ忘れる
- ・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
- ・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
- ・同じミスを繰り返す
- ・頭が混乱してまとまらない ・その他



窓からは緑があふれます



清潔な館内



白樺林のガーデンスペース



採れたてお野菜をお出しします



隣接している5町歩の自然農園

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」



座禅の呼吸法を知る



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)

### ～1日目～

- 14:00～ 受付、オリエンテーション
- 14:30～ 講義(塩澤みどり先生)  
内観(自分を知る)  
※父、母、子供、妻、夫、上司との人間関係(一番自分の気になる人)について内観し相手を知っていきます。
- 17:00～ 入浴
- 18:00～ 夕食
- 19:00～ ビデオ上映会(脳と心)
- 21:00～ 座禅

### ～2日目～

- 7:00～ 自然農園散歩
- 8:00～ 気功
- 9:00～ 朝食
- 10:00～ ヒーリングミュージック
- 11:00～ 講義(井上弘寿先生)
- 13:00～ ティータイム
- 14:00～ 講義(井上弘寿先生)
- 16:30～ 感想文記入
- 17:30 乗合タクシー出発



内観で自分と向き合う



館内は清潔第一です



無農薬野菜の手作り料理

## 講師: 井上弘寿 先生 プロフィール

長野県生まれ。信州大学医学部医学科卒業後、信州大学医学部附属病院にて初期臨床研修修了。現在、自治医科大学大学院医学研究科の博士課程に在籍中。

自治医科大学附属病院などで精神科臨床に携わるとともに、「東日本大震災が精神疾患患者に与えた影響に関する研究」、「Ey H(フランスの精神医学者)やJackson JH(英国の神経学者)などの理論を援用した臨床精神病理学的研究」、「アメリカ精神医学会による最新の診断分類であるDSM-5の『パーソナリティ障害』に関する研究」などを行ってきた。

医学生時代から師事した巽信夫先生(前信州大学医学部助教授、いのちの森クリニック院長)を通じて「いのちの森文化財団」を知る。



## 青少年たちへ贈る言葉

本物に出会って見ないか。今、君達が行先が見えず、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る、周りは皆仮面をつけていて、実は私自身も仮面をつけて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ると本当に信頼できる。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。



## 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 信州飯綱高原心と体といのちのセンター いのちの森「水輪」
- と き 第1回 4月18日(土)14:30～  
第2回10月17日(土)14:30～
- 参加費 25,000円(税別)(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みください。定員になり次第締め切り。  
※希望の方は当日長野野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(曾)1991794 公益財団法人いのちの森文化財団

◎ゆうちょ銀行(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・シャンプー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

## 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お野菜を作り、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もつ澄んだ空気を、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。



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 ご職業 申込日 月 日

住所 〒 e-mail

TEL FAX 携帯電話

乗合タクシーに乘車する 「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( )