

NPO 法人 小さな一歩・ネットワークひろしま「こころのともしび」 主催

## 森田療法に基づく集団療法

# 「貝磨き療法」体験会と個別相談

貝を無心に磨く作業に没頭する体験を通じて、自己否定感や不安感など、いやな感覚の「悪循環」を楽にし、不安や心配のある自分を否定せず、“あるがままに受け入れる”ことに近づくと、これが「森田療法の『貝磨き療法』」です。森田療法の第一人者である渡邊直樹先生と一緒に体験してみませんか？ ※「貝磨き療法」についての説明は裏面にあります。

**【実施日】 3月22日（日）：10時～16時**

**【会場】 常設型傾聴スペース「こころのともしび」**

**【講師】 渡邊 直樹氏** [精神科医:メンタルホスピタルかまくら山 名誉院長]

1943年、東京に生まれ。1963年9月から5年間ドイツ・ハイデルベルグ大学で社会学を学び、マスター(修士)資格を取得し帰国。1982年3月弘前大学医学部卒業、同年6月より聖マリアンナ医科大学精神療法センター勤務、2003年3月に21年間の勤務を経て助教授として定年退職、同年4月より聖マリアンナ医科大学客員教授、同年6月より青森県立精神保健福祉センターに勤務(精神保健医長)、2004年4月より同所長、2008年3月に定年退職。2008年4月より2012年3月まで関西国際大学人間科学部教授、2012年4月から浅田病院に勤務。思春期児童の治療に取り組んだ。2016年4月からメンタルホスピタルかまくら山の名誉院長に就任。

**【進行】 10時～13時：個別相談（1人30分～1時間）**

**14時～16時： 集団療法「貝磨き」体験**

■定員： 貝磨き体験：約10人 / 個別相談：定員6人

■申込方法：要予約（下記事務局まで）。



### 【お申込み、お問い合わせ】

特定非営利活動法人 小さな一歩・ネットワークひろしま「こころのともしび」

〒730-0016 広島市西区庚午北4丁目6-7 TEL 082(274)0414 (米山)

問い合わせフォーム：<http://chiisanaippo.com/otoiawase.html> mail：[info@chiisanaippo.com](mailto:info@chiisanaippo.com)



### 【会場アクセス】

#### ■公共交通

- ・JR広島駅、またはJR西広島駅より「広島電鉄宮島線」高須駅下車、徒歩7分
- ・広島バス25号線 「庚午北4丁目」バス停より徒歩2分

#### ■自家用車

国道2号線宮島街道沿い「マックスバリュ」の次の交差点「庚午北4丁目6番交差点」(紳士服のはるやま手前)左折、次の角を左折、庚午動物病院の手前の隣のビル(ビルの右側通路を裏側に回ると玄関があります)

## 【森田療法と貝磨き療法】

森田療法が創始されて早100年を迎えました。

「なぜ貝磨きが森田療法なの？」と思いますが、精神病院を訪れる患者さんの多くは自己評価が低かったり、いまの境遇を「最低、もうだめ、生きている意味がない」などと他者あるいは周囲と比較して「考え方」があることに「とらわれ」ています。

森田のことばでいえば「思想の矛盾」ということですが、ある事柄に注意を向け、そこから逃れようとしたり、別の方向に変えようと思えば思うほど、うまくいかず、ますます「とらわれ」てしまいます。これを精神交互作用と名付けています。

この悪循環から脱却するには「考える」ことを止め、いまの自分を素直に見つめなおすと、本来の自分らしさ、すなわち「いまのあなたのままでよい」ことに気づいてきます。しかしそう簡単に「考える」ことを止めることはできません。また別の「良い考え方」をしようと思ってもうまくいきません。

そこでひたすら貝を磨きます。初めのうちは「もっとうまく磨こう」とか「磨き方はこれでよいのか？」などやはり考えにとらわれてしまいます。しかしとりあえずそのまま磨き続けていくうちに、いつしか一心不乱になり、無心に、すなわちなにも考えずにひたすら「磨く」ことを体験します。この時には「考えの悪循環」を打破することができたといえるでしょう。そうはいっても人間ですからなんども「やっぱり自分はなにもやってもだめだ」などと思うことでしょう。でもこの体験を通して、今の自分を「相対的」に眺めることができるようになります。それはグループの中での「気づき」であったりします。いろいろな矛盾を抱えた「今の自分のままでよい」という体験療法であり、森田療法といえます。

