

内観しませんか？～こころの花園を散歩できます～



親子のふれ合い回復と、自立支援セミナー
～うつや、思春期問題などの予防・解決、**内観体験**～



内観とは？ 母・父・身近な人に対して、

①してもらったこと ②して返したこと ③迷惑・心配かけたこと

の3問について、具体的な事実を過去から現在まで調べる記憶回想法の1つです。自分を知り、うつ、不登校、アルコール依存、ひきこもり、家庭内暴力、夫婦の不和などの予防、解決、治療に役立ちます。

親子での参加のほか、親のみ・学生のみも大歓迎です。
どなたでも簡単に参加できます。お気軽にお越し下さい。



日時：**随時受付しております。お気軽にお問合せください**

※ **開催日は、うつ、不登校などの思春期問題、アルコール症などの相談コーナー**があり、**常時受付**しております。

心理士・断酒会・家族会員などが無料で対応いたします。

時間、費用：日数・時間などは、ご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。
※定員になり次第め切らせて頂きます。

担当者：経験豊富な心理士・内観療法士などが担当いたします。

会場①	札幌市西区山の手5条3丁目 日本内観医療研究会 内観センター	
会場②	札幌市中央区北3条西3丁目1 (電話/Fax 011-206-6551) 札幌大同生命ビル7階 日本心身医療研究会 (会長:太田耕平) 札幌駅前地下歩道1番出口 ↓ エレベーターで7階	

お問合せ先

日本内観医療研究会 事務局

〒063-0005 札幌市西区山の手5条5丁目1-1

医療法人耕仁会内 Tel (011) **644-5111** (担当:奥村弓恵・根本忠典)

インターネット: <http://www.kioku-kaisou.jp/nihonnaikaniryo/>

E-mail: info@sapporo-ohta.or.jp ご不明な点などお気軽にお問合せ下さい。