



# 第56回NABAワークショップ

## ナバモンGO!

レアな摂食障害<sup>モン</sup>者にも会えるヨ?!

くまモンもがんばってるよ

みんなと寝泊りできたことで自信がついたと、毎回大好評のワークショップ

「最初は不安だけど、アッという間に時間が過ぎる」という声多数!

じっくり・しっぽり分かち合える第一部からの参加をおすすめします

初夏の嵐山で、仲間と一緒に過ごしてみよう・語りあおう♪ ご参加おまちしています!

2016年 11月18日(金) ~ 11月20日(日)

国立女性教育会館(NWEC)

\*参加費・申し込み方法などは、裏面をご覧ください

\*参加コースは、A~Dの四つから選べます

## 11月18日(金)

- 12:30 受付 (A・Cコース)  
13:00 開会／体験談 (摂食障害本人・家族)  
自己紹介ミーティング (パスもOK)  
17:00 休憩・夕食など  
19:30 分科会ミーティング (NABA 公認?!先ゆく仲間の体験談つき!)  
(テーマ:回復・成長について、子どもとしての自分を見つめる、等予定)  
21:00 自由 (希望者はオールナイトの分かち合いあり)

## 11月19日(土)

- 9:30 全体ミーティング  
11:30 第一部閉会 (第二部参加の方は休憩・昼食)  
12:30 受付 (Bコース)  
13:00 先ゆく仲間からのメッセージ  
もやさん 村田いづ実さん 小嶋洋子さん 月乃光司さん  
Q & A 全体分かち合い  
16:30 休憩・夕食など  
19:30 分科会ミーティング (テーマ:私をとりまいてきた人間関係、  
性についての分かち合い、さみしさについて、やどかりミーティング、等予定)  
21:00 自由 (希望者はオールナイトの分かち合いあり)

## 11月20日(日)

- 9:30 分科会ワーク  
フィットネス・ヨガ「身体とこころを感じてみよう」(荻原真理さん)  
ミニサイコドラマ「家族とわたし」(倉木成伊知さん)  
12:00 休憩・昼食  
12:30 受付 (D・Eコース)  
13:00 体験談  
講演会「摂食障害者にこそ必要  
“安心して降りてゆく生き方のススメ”」  
向谷地生良さん (北海道医療大学教授、ソーシャルワーカー)  
Q & A 全体分かち合い  
16:30 セレニティプレイヤー・セレモニー／閉会

A  
コ  
ー  
ス

C  
コ  
ー  
ス

B  
コ  
ー  
ス

D  
コ  
ー  
ス

(E  
コ  
ー  
ス)

### 講演会ゲストのご紹介 11/20(日)午後

向谷地生良さん (北海道医療大学教授、ソーシャルワーカー)

1984年、精神障害などの当事者の地域活動拠点「べてるの家」の設立に関わり、メンバーと共に当事者の社会進出・起業を試みてきた。べてるは、毎年開く「幻覚&妄想大会」をはじめ、“自分でつけよう自分の病気” “苦労を取り戻す” “それで順調” など大胆な発想の転換を行い、世界中から毎年2,500人以上の研究者・見学者が訪れる。著書:『安心して絶望できる人生』(NHK出版)他多数。

## 分科会ワークのご紹介 11/20 (日) 午前

### フィットネス・ヨガ「身体とこころを感じてみよう」

**荻原真理さん** (さいとうクリニックスタッフ)

ヨガを中心に、ゆったりと身も心も伸ばし、ゆっくりと呼吸して「今ココ」にある、いつもは外側に向けている意識を内側に向け、自分の身体と心を感じてみましょう。身体がかたくても大丈夫。気軽にご参加ください。

### ミニサイコドラマ「家族とわたし」

**倉木成伊知さん** (LETS Eセラピー研究室室長)

摂食障害は家族の病理であるとも言われます。そこで、ある架空の家族の数十年の変化の過程の中で、家族の一員のそれぞれの立場を演じ関わることを通じて、家族のあり方や行動・感情の動きを体験的・立体的に考えてみます。(定員 12 名)

## 先ゆく仲間のご紹介 11/19 (土) 午後

**もやさん** 摂食、AC、ナバメンバー (前回ケガで来られなかったため、今度こそ！の登場)

摂食嘔吐歴 26 年。症状が治まり 4 年経過。結婚、育児、離婚、子供の発達障害、PTSD、宗教トラウマを経てようやく、今、安住と思える今日この頃。田舎の父の介護に勤しむ母。みじめになった父を見て……。長年続けてきた看護の仕事について、最近感じる事あり……

**村田いづ実さん** 摂食障害経験&生きづらさ継続中 (こちらは一生のお付き合い???)

15 年に渡る過食、過食嘔吐ののち、劣等感も含めてありのまま存在していいと腑に落ちてから心が楽になり過食衝動もおさまる。2008 年に「あかりプロジェクト」を開始。現在も日々仲間とともに活動中。

**小嶋洋子さん** アルコール・薬物依存症からの回復者、AC 本人

女性サポートセンター Indah (インダー) 代表。10 代から依存症となり、東京の支援施設で回復。その後、横浜のアルコールリハビリ施設で職員として 13 年間務める。2012 年に横浜で、女性が安心できる居場所として Indah を開設。女性の依存症者の回復支援に携わる。

**月乃光司さん** 作家・詩人、『こわれ者の祭典』代表

小中学校といじめ被害体験、高校から 4 年の引きこもり生活。24 歳よりアルコール依存症、自殺未遂、人格障害などで 3 回入院。27 歳から断酒し、自助グループで社会的に回復する。現在は会社員として働きながら、執筆、イベント主催、メディア出演など様々な表現活動を行う。

## これまでに参加した方々からの声

迷って何年かぶりに参加しました。最初は、「結局私はここでもいい人やってるな～」と落ち込みましたが、2 日目の夜のミーティングで、何かが変わりました。自分の感情を押し殺して日々の生活にどれだけ疲れていたか……。仲間の中で泣けたこと、あくせくしなくても、自然と人の中で過ごせた時間はとっても貴重でした。ありがとう。(S 本人・40 代)

初めての参加、初対面の仲間が多い中で、3 日間も本当に過ごせるだろうか…と不安もありましたが、一緒にご飯を食べ、同じ部屋で眠り、いろんなプログラムに参加して長い時間を共にする中で、少し本音が言えるようになりました。この時の体験がかなり自信になって、今つながっていることは多いです。(H 本人・20 代)

娘を家においての参加は勇気がいりました。只、皆さんの体験談や講演会の先生方のお話を伺い、母として今まで懸命にしてきた対応が全く逆効果だったこと気づきました。また他の親御さんとゆっくりおしゃべり、ぐっすり眠れる貴重な一時に癒されました。不安や焦りで一杯だった長いトンネルを抜け出せ、希望の光がみえました。今度は娘も一緒に参加したいと言っています。(T 家族・50 代)

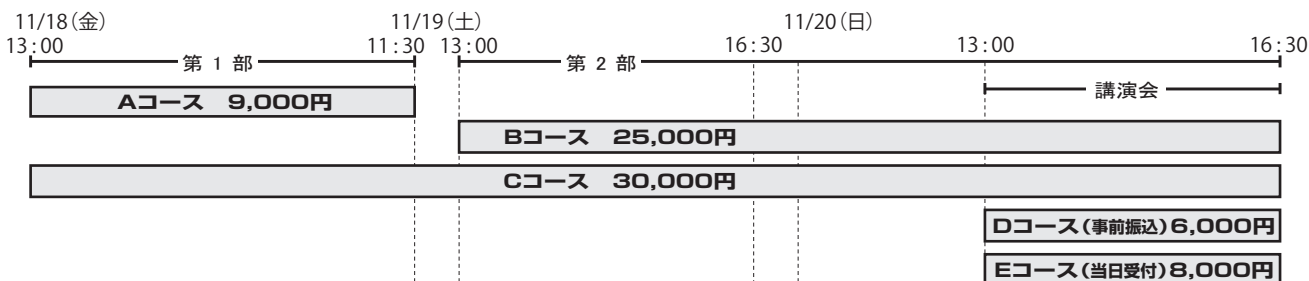
**迷っている方は、まずは NABA にご一報を！**

# 参加コース 申し込み方法

場 所：国立女性教育会館(東武東上線、武蔵嵐山駅より徒歩10分)埼玉県比企郡嵐山町大字菅谷728

対 象：摂食障害者本人(NABA非会員の方も可)とその家族、または関係者

|                    |                                    |         |
|--------------------|------------------------------------|---------|
| 参加費：Aコース 第1部       | 11月18日(金)午後1:00 ~ 11月19日(土)午前11:30 | 9,000円  |
| Bコース 第2部           | 11月19日(土)午後1:00 ~ 11月20日(日)午後4:30  | 25,000円 |
| Cコース 第1部+第2部       | 11月18日(金)午後1:00 ~ 11月20日(日)午後4:30  | 30,000円 |
| Dコース 講演会のみ(事前振込の方) | 11月20日(日)午後1:00 ~ 午後4:30           | 6,000円  |
| Eコース 講演会のみ(当日受付)   | //                                 | 8,000円  |



- \* 第1部、第2部とも、原則的には宿泊ですが、通い・日帰りもあります。ただし、料金は変わりません。
- \* 旅費、食費は、参加費に含まれません。
- \* 各プログラムは自由参加です。只、日中は宿泊棟にいられません。
- \* D・Eコース(講演会のみ)は日帰りの方のみ対象です。

**申し込み方法：NABAで直接お手続きをしていただくか、ハガキをNABAへ送り、同時に参加費を郵便局から振り込んで下さい。(締切日:16年11月7日(月) ハガキ必着)**

## ハガキの書き方

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p>① 第56回ワークショップ<br/>○コース参加申込み<br/>ふりがな<br/>② お名前、男女の別・(○歳)<br/>③ お立場<br/>④ ご住所(郵便番号を忘れずに)<br/>⑤ 電話番号<br/>⑥ 日曜午前の分科会ワークショップの希望<br/>※ ○月○日に参加費振替済みです。</p> | <p>(裏) (表)</p> <p>記入例<br/>参考にして<br/>下さい</p> | <p>156-0057</p> <p>東京都世田谷区<br/>上北沢4-19-12<br/>シャンボール上北沢212<br/>NABA事務局<br/>ワークショップ委員会宛</p> | <p>ハガキに</p> <p>①「ワークショップ○コース申込み」と記入の上、<br/>②氏名(ふりがな)、性別、年齢<br/>(特にご本人の場合は、部屋割りの参考になりますので忘れずにご記入下さい。)<br/>③お立場(摂食障害者本人or家族or関係者など)<br/>④住 所(郵便番号を忘れずに)<br/>⑤電話番号<br/>⑥分科会ワーク(先着順で決定します)</p> <p>*参加者1人につき1枚のハガキでお申込み下さい。<br/>*保育希望の方は、まずはNABAへご相談下さい。</p> |
|--|---|--|---|

## 入金先

\* 郵便振替口座番号 00110-7-366019 加入者名 ナバ

振込用紙の通信欄に、必ず、ワークショップ○コース参加と書いて下さい。

申込みは1人につきハガキ1枚ですが、振込みについては同行者(例えば、ご家族・ご友人など)まとめて振り込めますので、どなたの分の参加費かを明記して下さい。

- \* お振込後のご返金はできませんのでご了承下さい。
- \* 申込みや参加についてなど不安や疑問のある方は、お電話下さるか、ハガキにお書き込み下さい。
- \* 申し込まれた方には、ワークショップ開催の1週間前くらいまでにプログラムなどを送付致します。

NABA 日本アノレキシア(拒食症)・ブリミア(過食症)協会

〒156-0057 東京都世田谷区上北沢4-19-12 シャンボール上北沢212 電話 03-3302-0710 (祝祭日を含め月~金 13:00~16:00) <http://naba1987.web.fc2.com/>