



# 第57回NABAワークショップ

よくぞ生き残ったナバ 30 執念?!

集え！全国のセショラーたち

アッ 30周年ネ

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！

2017年 5月26日(金) ~ 5月28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

## 5月26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、  
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）

## 5月27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  
トラック姉貴さん ひろみさん 杉山春さん  
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）

## 5月28日（日）

- 9:30 分科会ワーク  
アサーティブネス 私メッセージで伝えてみよう（岩井美代子さん）  
ココロとカラダセラピー 変なカラダ・ワークショップ（小野のん子さん）  
12:00 休憩・昼食  
12:30 受付（D・Eコース）  
13:00 体験談  
講演会「生きづらさを抱える人への  
サバイバルガイド」  
松本俊彦さん  
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 5/28（日）午後

**松本俊彦さん**（国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所、薬物依存研究部部長）

自傷や依存症の治療のエキスパートとして、治療プログラムの開発や講演などを精力的に行う。分かりやすく、面白いのに深い！お話しにご期待ください。

著書に『自傷行為の理解と援助～“故意に自分の健康を害する”若者たち』『中高生からのライフ & セックス サバイバルガイド』（日本評論社）ほか多数。

## 分科会ワークのご紹介 5/28(日)午前

### アサーティブネス 私メッセージで伝えてみよう

岩井美代子さん (エンパワーYOUネットワーク代表)

相手を攻撃しないで、受け身のまま黙っていないで、自分のきもちと考えを素直に伝える方法を手に入れよう。コミュニケーションのくせは変えられる。「自分を大切にしたい」と心の奥で願っていたことをとり戻そう。(資料代 実費 300円)。

### ココロとカラダセラピー 変なカラダ・ワークショップ

小野のん子さん (パフォーマンスアーティスト)

表現がキーワード。表現、「おもてにあらわす」にはまず、言葉、話す、があります。今回はほかの方法なら何でもよい。それぞれが1,2分ずつ表現する。モノを使う、身体で、声で(狼の声とか)、なんでもよい。トリガー(きっかけ)としていつもの変な体操を40分ほど。これをパフォーマンスアートといいます。

## 先ゆく仲間のご紹介 5/27(土)午後

トラック姉貴さん 元NABAメンバー カリスマ?!回復者

NABA創世記メンバーで、当時は過食嘔吐・リストカットなど激しい症状があった。ミュージシャン、OL、大型トラック運転手、PTA会長、トライアスロン優勝、など多彩な経歴の持ち主。音大でピアノと作曲を学び作曲、演奏活動を行う。2人の子育ても終わり、ただいま離婚裁判中。

ひろみさん 摂食障害者、1児のママ、名古屋在住

幼少期より、生まれてきたことを後悔しながらも強迫さを発揮し生き延びる。アルコール・薬物・ギャンブルなど依存症のデパートの環境の中、無意識なのか意図的なのか、選んだのが摂食障害。OAメンバーとして仲間に会い続けながら、最近は遊びたい欲求に駆られている。

杉山春さん ルポライター

不仲な両親の下、長女として生き難さを感じつつ育った。その、生き難さの理由を探し、少しでも楽になるために書いてきた。著書に『家族幻想 ひきこもりから問う』『ルポ 虐待 大阪二児置き去り死事件』(ちくま新書)など。困難な家庭に育った若者の支援に携わった経験がある。大学生の息子と夫がいる。

## 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)

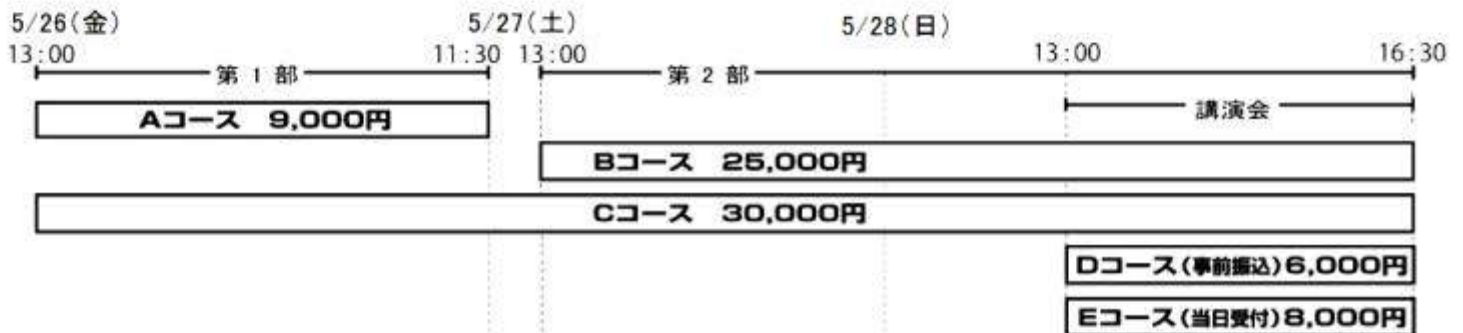
**迷っている方は、まずはNABAにご一報を!**

# 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	5月26日(金)午後1:00～5月27日(土)午前11:30	9,000円
Bコース 第2部	5月27日(土)午後1:00～5月28日(日)午後4:30	25,000円
Cコース 第1部+第2部	5月26日(金)午後1:00～5月28日(日)午後4:30	30,000円
Dコース 講演会のみ(事前振込の方)	5月28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:17年 5月12日(金) ハガキ必着)**

## ハガキの書き方

- ※ ○月○日に参加費振替え済みです。
- ① 第57回ワークショップ
  - ② お名前(ふりがな) ○コース参加申込み
  - ③ お立場、男女の別・(○歳)
  - ④ ご住所(郵便番号を忘れずに)
  - ⑤ 電話番号
  - ⑥ 日曜の分科会ワークショップの希望

(裏)(表)



156-0057  
 東京都世田谷区  
 上北沢4-19-12  
 シャンポール上北沢212  
 NABA事務局  
 ワークショップ委員会宛

ハガキに

- ① 「ワークショップ○コース申込み」と記入の上、
- ② 氏名(ふりがな)、性別、年齢  
(特にご本人の場合は、部屋割りの参考にしますので忘れずに記入下さい。)
- ③ お立場(摂食障害者本人or家族or関係者など)
- ④ 住 所(郵便番号を忘れずに)
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 分科会ワーク(先着順で決定します)

\* 参加者1人につき1枚のハガキでお申込み下さい。  
 \* 保育希望の方は、まずはNABAへご相談下さい。

## 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)・ブリア(過食症)協会