



第59回NABAワークショップ

初夏のしっぽりお泊り会 「Me Too (私も)」参加! 出会い あいあい 分かち合い♡

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、アツ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!

2018年 6月15日(金) ~ 6月17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

6月15日（金）

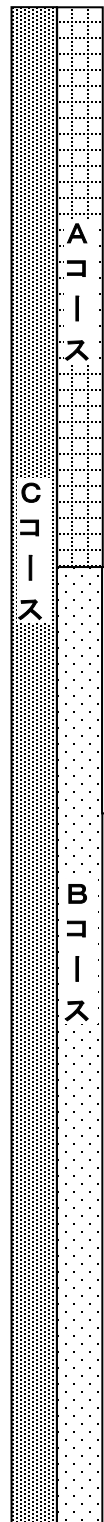
- 12:30 受付（A・Cコース）
13:00 開会／体験談（摂食障害本人・家族）
自己紹介ミーティング（パスもOK）
17:00 休憩・夕食など
19:30 分科会ミーティング（NABA 公認?!先ゆく仲間の体験談つき!）
（テーマ：回復・成長について、子どもとしての自分を見つめる等予定）
21:00 自由（希望者はオールナイトの分かち合いあり）

6月16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・D・Eコース）
13:00 体験談／講演会「摂食障害からの回復と成長
～トラウマから生きづらさまで」
林哲也さん 佐竹節子さん
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）

6月17日（日）

- 9:30 分科会ワーク
気持ちと考えの「ぐるぐる」整理（近藤京子さん）
自分軸を探そう、感じてみよう（井上薫さん）
12:00 休憩・昼食
13:00 先ゆく仲間からのメッセージ
としさん みつちゃんさん renoさん 小野のん子さん
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



(Eコース)

講演会ゲストのご紹介 6/16（土）午後

林哲也さん（さいとうクリニック医師、日本薬科大学客員教授）

さいとうクリニックにて依存症、摂食障害、PTSDを中心に診療に携わっている。また、産業医として企業のメンタルヘルス対策、大学でのグリーフ理論などの講義・実習、講演や執筆など幅広く活躍している。

佐竹節子さん（アロー萌木 前施設長、現在は非常勤相談員）

自身のアルコール問題から回復すべく、専門病院、AA、断酒会、AKK等に出発してから25年。色々な幸運な巡り合わせから、依存症の女性の通所施設アロー萌木を2000年に立ち上げ、依存症の女性の回復の支援を試行錯誤する毎日を送っている。

分科会ワークのご紹介 6/17(日) 午前

気持ちと考えの「ぐるぐる」整理

近藤京子さん (アスク・ヒューマン・ケア研修相談センター講師)

気持ちがいっぱいになっているとき、ありませんか？ そんなとき、自分の中で何が起きているか、見てみるペアワークです。気持ちにひとつひとつ名前をつけ、「ぐるぐる」を整理して、自分にあった対処法を再確認します。(定員 12 名)

自分軸を探そう、感じてみよう

井上薫さん (カールコンディショニング ラボ代表)

本当の自分と仲良くできていますか？ 本当の自分の声を聴けていますか？ 自分軸とは自分の内側にある私を支えてくれる柱のようなものです。今回は、自分軸についての話とワークを通じて、それぞれの軸を探りながら、実際に感じていただく時間にします。

先ゆく仲間のご紹介 6/17(日) 午後

としさん 元 NABA メンバー

一人娘を育て、仕事もしてきた。約 30 年前の「カナリアの歌」が私の始まり。「いつ死んでも不思議ない」とか「瞬間瞬間が革命」なんて思ってる、おばちゃん。「わたしの人生にはロックが欠けていた」がこれまでで一番腑に落ちたこと。

みっちゃんさん 強迫的借金依存症から回復したいアディクト

クレジットカードの魔法にかかって、気がつけば借金まみれに。返せるわけがない借金を独りで何とかしようとして、来る日も来る日も借金のことしか考えられなかったのがつい 8 年前までの話。借金をしない、独りにならない、新しい生き方を、仲間と共に模索中。

reno さん AC、同性愛、鬱病で生きづらかったアディクト

他人からどう思われているか？をいつも気にして、結果自分の財力以上のお金を借金して使ってきました。最近は発達障害も影響しているのではないかと考えながら生活しています。いまは人生に無駄な事はひとつも無いんだと思ってます。

小野のん子さん 翻訳業、パフォーマンス・アーティスト

自己評価がなぜかいつもゼロ以下のまま高齢者となった。自信喪失に服を着せて生き延びてきた「術」を二つ。おかげでナバー族にもぐりこめた。はやりの「ざんねないきもの事典」にものせてもらえそうな生き物でもあります。

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

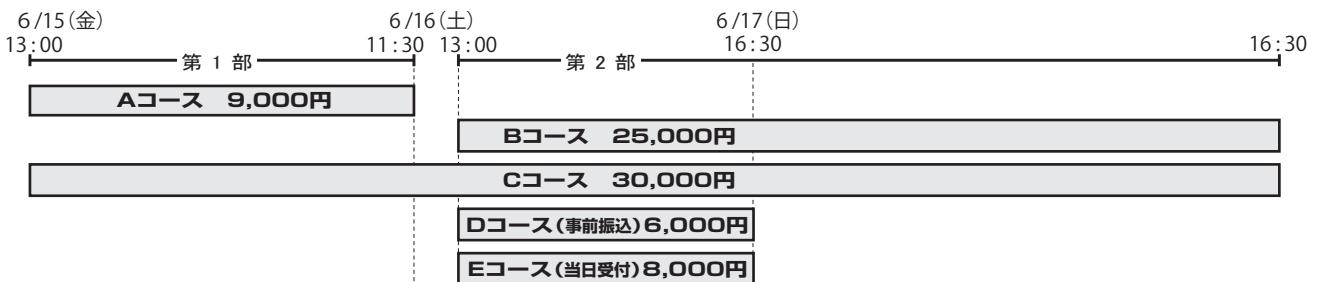
場 所：国立女性教育会館(東武東上線、武蔵嵐山駅より徒歩10分)埼玉県比企郡嵐山町大字菅谷728

対 象：摂食障害者本人・経験者(NABAメンバー以外の方も大歓迎です)とその家族、または関係者

参加費：Aコース 第1部	6月15日(金)午後1:00～6月15日(土)午前11:30	9,000円
Bコース 第2部	6月16日(土)午後1:00～6月17日(日)午後4:30	25,000円
Cコース 第1部+第2部	6月15日(金)午後1:00～6月17日(日)午後4:30	30,000円
Dコース 講演会のみ(事前振込)	6月16日(土)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

★ 特別割引★

前回(第58回)に参加した方は、Cコースを3,000円引き(27,000円)、Bコースを2,000円引き(23,000円)でお申込みいただけます！ ※ハガキに割引利用と明記ください。



- * 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:18年6月4日(月) ハガキ必着)

ハガキの書き方

- (裏) (表)
- ① ワークショップ
 - ② ふりがな ○コース申込み
 - ③ お名前、男女の別・(○歳)
 - ④ お立場
 - ⑤ ご住所 (郵便番号を忘れずに)
 - ⑥ 電話番号
 - ⑦ 分科会ワークショップの希望
- ※ ○月○日に参加費振替え済みです。
※ (割引利用の方は前回の参加回)

記入例
参考にして下さい

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
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ご記入下さい。)
- 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分科会ワークショップの希望

*参加者1人につき1枚のハガキでお申込み下さい。
*割引利用の方は「割引利用、第○回参加」とご明記下さい。

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/>