



# 第60回NABAワークショップ

自分で言うか?!

**毎年2回で30年、よくぞ続いた60回！すごいよナバ  
どんなあなたも、こんな私もウェルカム！**

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

秋の嵐山で、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 **10月12日(金)** ~ **10月14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

## 10月12日(金)

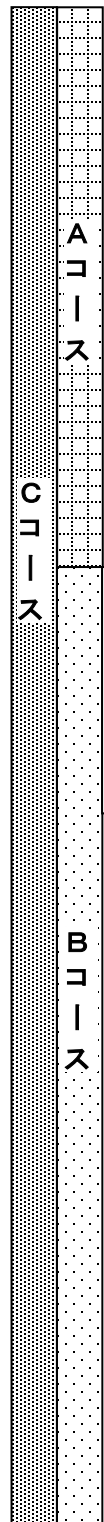
- 12:30 受付 (A・Cコース)  
13:00 開会／体験談 (摂食障害本人・家族)  
自己紹介ミーティング (パスもOK)  
17:00 休憩・夕食など  
19:30 分科会ミーティング (NABA 公認?!先ゆく仲間の体験談つき!)  
(テーマ:回復・成長について、子どもとしての自分を見つめる等予定)  
21:00 自由 (希望者はオールナイトの分かち合いあり)

## 10月13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  
『西洋医学と東洋医学からみえてくる摂食障害  
“治せない医者” “効かない薬” がいいって本当?』  
津田篤太郎さん  
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)

## 10月14日(日)

- 9:00 アサーティブトレーニング  
『どうすりゃいいの?身近な人間関係』  
松田知恵さん  
12:00 休憩・昼食  
13:00 先ゆく仲間からのメッセージ  
トラック姉貴さん アニーさん ココさん  
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

D  
コ  
ー  
ス

(E  
コ  
ー  
ス)

B  
コ  
ー  
ス

### 講演会ゲストのご紹介 10/13(土) 午後

**津田篤太郎さん** (聖路加国際病院リウマチ膠原病センター副医長)

西洋医学と東洋医学の両面から治療に当たり、膠原病やリウマチに限らず幅広い診療実績を持つ。2015年に出演したNHKの「総合診療医 ドクターG」では摂食障害を取りあげ、患者の抱える困難、医療者の苦手意識について論じた。

著書に「病名がつかない“からだの不調”とどう付き合うか」(ポプラ社)、「漢方水先案内 医学の東へ」(医学書院)。

『ピアサボ祭り』では2年連続ゲストをお願いし、大好評の津田さん。満を持してワークショップへ登場です!

## アサーティブトレーニング 10/14 (日) 午前

### どうすりゃいいの？身近な人間関係

**松田知恵さん** (心理カウンセラー、アサーティブトレーナー)

アサーティブは、自分も相手も大切に自己主張の方法です。「どうして分かってもらえないの?」「こんなあつかい受けたくない」「どうせ言ったって伝わらない」…そんなコミュニケーションの場面を再現したロールプレイで、これまでと違うやり方を試してみます。

ロールプレイのお題は希望者数名限定ですが、見ているだけの参加もたくさんの発見・ヒントがあります!

毎回大好評、リクエスト多数につき、今回はどど〜んと3時間で行います。(途中休憩あり)

## 先ゆく仲間のご紹介 10/14 (日) 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。過食嘔吐、自傷、パニックなどを経て大型トラック運転手、トライアスロン優勝、二児の母。音大でピアノと作曲を学び、音楽家として、また心屋カウンセラーとしても活動。8月に初の著書を出版。異色の経歴から徹底してアウトサイダーを生きる。

**アニーさん** 元摂食障害・クレプトマニア当事者、性暴力サバイバー、  
摂食障害自助グループ My Tree マイトウリー連絡係

韓国人の祖父、差別と戦う父のアルコール依存、家族の生き辛さを抱えたわたしの半生。摂食障害と出会い、出産、子育て→自分のために生き始めたことで新たな世界が見えてきた。現在は精神科DCでのヨガ・内観指導、自助グループ活動によって生かされている。

**ココさん** 買い物依存症の本人、DAメンバー

買い物の借金で、過去3回大きな金額の破産。13年前にDA(強迫的買い物、浪費の自助グループ)を立ち上げた後も買い物が止まらず、生きることも死ぬこともできなくなった。7年前にどん底につき、12ステッププログラムを実行。現在は、仲間との関わりを中心に今日一日で過ごさせていただいている。

## 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

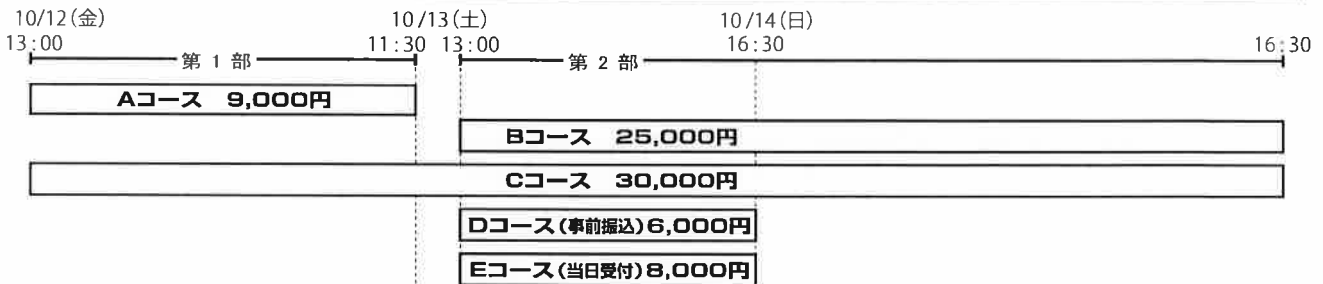
場 所：国立女性教育会館(東武東上線、武蔵嵐山駅より徒歩10分)埼玉県比企郡嵐山町大字菅谷728

対 象：摂食障害者本人・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	10月12日(金)午後1:00 ~ 10月13日(土)午前11:30	9,000円
Bコース 第2部	10月13日(土)午後1:00 ~ 10月14日(日)午後4:30	25,000円
Cコース 第1部+第2部	10月12日(金)午後1:00 ~ 10月14日(日)午後4:30	30,000円
Dコース 講演会のみ(事前振込)	10月13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59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10月1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 お名前(ふりがな) ○コース申込み
  - 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
- ※○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)



〒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
- \*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/>