



# 第61回NABAワークショップ

## テーマはただいま考えチュー チュッチュチュ ハグハグ♡

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！

2019年 **5月31日**(金) ~ **6月2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31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1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)  
12:00 受付 (B・D・Eコース)  
12:30 体験談  
オープンカウンセリング  
齋藤学さん  
17:00 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)

いつもより30分早く  
はじまります

## 6月2日(日)

- 9:00 分科会ワーク  
ミニサイコドラマ「家族とわたし」(倉木成伊知さん)  
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  
みきさん 大谷美保さん KISS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

### オープンカウンセリング 6/1(土)午後

齋藤学さん (さいとうクリニック理事長、家族機能研究所代表)

1987年にNABAを設立。その後も、アディクションとその背景にある家族病理やPTSDの治療に取り組み、講演や執筆も精力的に行っている。近著に、『すべての罪悪感は無用です』『自分のために生きていけるということ』など。ワークショップには、1988年の第1回から、NABAが本人主体のグループとして独立した1995年の第14回まで、メイン講師としておいでいただいていた。

**オープンカウンセリングとは** その名の通り公開で行うカウンセリングで、相談希望者はその場で募ります。相談内容は、自分自身のこと、家族のこと、症状、人間関係など何でもOKです。他の参加者の前で話すことで通常のカウンセリングとは違った効果があります。また、人のやり取りを聴くだけでも自分の問題解決に役立つヒントをたくさん得られます。なお、参加者の安心・安全を守るため、この場で話されたことは個人が特定される形で外に持ち出さないようお約束いただきます。

## 分科会ワーク 6/2 (日) 午前

### 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)

### 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 6/2 (日) 午後

**みきさん** SABA 代表、摂食障害、アディクション全般

機能不全家族(アルコール、暴力)の中で育ち、母の温もりを感じる暇もなく体だけが少し成長。10代前半から20代半ばまで非行、自傷をやるだけやって過食嘔吐だけに落ち着き救われる。6年程前NABAを仙台で始め、現在も仲間に支えられながら継続中。そして4歳の子供と共に成長中。

**大谷美保さん** 自助グループ「つながり」連絡係、摂食障害経験者、うつ、買い物依存など

20代の時に仕事も家事も頑張り過ぎ、うつから摂食障害になり、NABAがあることを知るが、近くではミーティングがなくOA、大阪マックにつながり、和歌山に引越してからは、ダルクの協力を経て和歌山摂食障害の会「つながり」を立ち上げました。

**KISSさん** 薬物依存症からのリカバード、静岡ダルクスタッフ

19才で依存症の診断を受け、自助につながり回復の途を歩み続ける。2012年に悪性リンパ種を患い、死の恐怖と堪え難い苦痛からアルコールを飲みスリップ。人生最大のどん底から奇跡の復活劇をはたし、現在は静岡ダルクで仲間と共に暮らしている。(ナバの貴重な男友だちだよ!!)

## 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

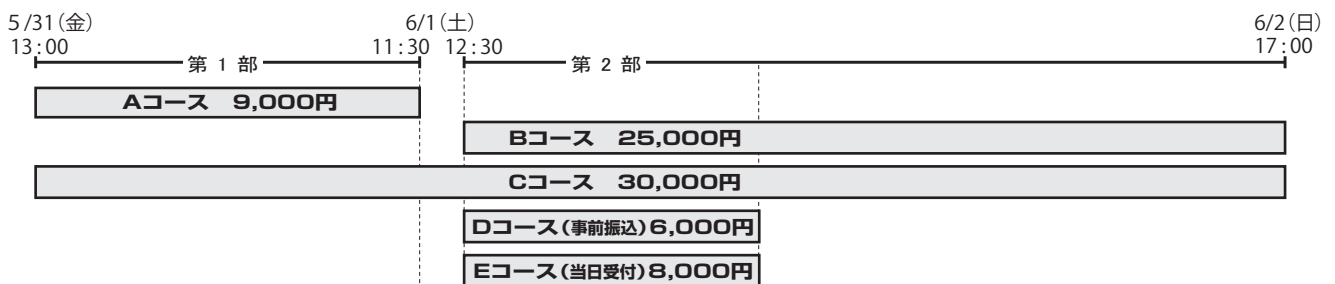
場 所：国立女性教育会館(東武東上線、武蔵嵐山駅より徒歩10分)埼玉県比企郡嵐山町大字菅谷728

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	5月31日(金)午後 1:00 ~ 6月1日(土)午前11:30	9,000円
Bコース 第2部	6月1日(土)午後12:30 ~ 6月2日(日)午後 4:30	25,000円
Cコース 第1部+第2部	5月31日(金)午後 1:00 ~ 6月2日(日)午後 4:30	30,000円
Dコース 講演会のみ(事前振込)	6月1日(土) 午後 12:30 ~ 午後 5:00	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60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:19年5月20日(月) ハガキ必着)**

## ハガキの書き方

<p>① ワークショップ ふりがな ○コース申込み ② お名前、男女の別・(○歳) ③ お立場 ④ お住所(郵便番号を忘れずに) ⑤ 電話番号 ⑥ 分科会ワークの希望</p> <p>※ ○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)</p>	<p>(裏) (表)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>記入例 参考にして 下さい</p> </div>	<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、 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(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。 *割引利用の方は「割引利用、第○回参加」とご明 記下さい。</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)・プリミア(過食症)協会