



第62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・しっと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！

2019年 **11月15日**(金) ~ **11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

11月15日（金）

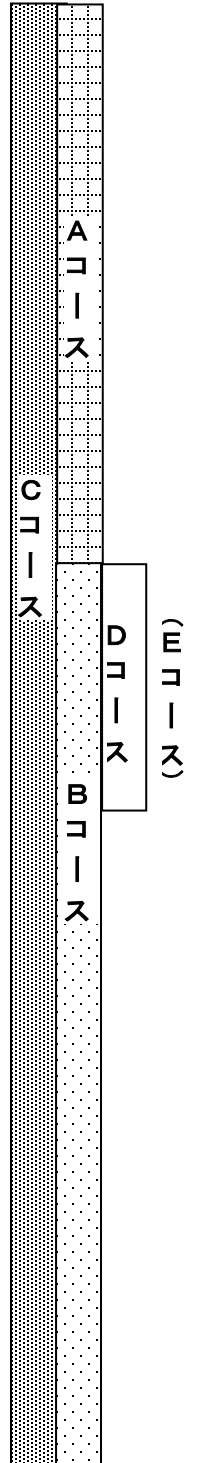
- 12:30 受付（A・Cコース）
13:00 開会／体験談（摂食障害本人・家族）
自己紹介ミーティング（パスもOK）
17:00 休憩・夕食など
19:30 分科会ミーティング（NABA公認?!先ゆく仲間の体験談つき!）
（テーマ：回復・成長について、子どもとしての自分を見つめる等予定）
21:00 自由（希望者はオールナイトの分かち合いあり）

11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 アサーティブトレーニング
松田知恵さん
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）

11月17日（日）

- 9:00 分科会ワーク
声とこころとからだのトライアングル（佐藤慶子さん）
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
13:00 先ゆく仲間からのメッセージ
Kanonさん 高橋紀代美さん 山田浄生さん
Q&A 全体分かち合い
16:30 セレニティブレイヤー・セレモニー／閉会



アサーティブトレーニング 11/16（土）午後

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）

アサーティブトレーニングでの家族内コミュニケーションの解きほぐしに定評があり多くの摂食障害者・家族を回復・成長に導く。また、カウンセラーとして長年の臨床経験を持つ一方、暴力被害女性のためのFTCシェルターや、子育て講座などでも活躍。明るくさわやかな人柄とするどい切り口をあわせ持つ“アサーティブの女王”。

アサーティブトレーニングは 自分も相手も大切にする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・ヒントがもらえると大好評です!

分科会ワーク 11/17 (日) 午前

《声で生き生き》～声と心とからだのトライアングル～

佐藤慶子さん (作曲家、ヴォーカリスト、ピアニスト、カルチャースクール講師、MuCuL 代表)

あなたは人前で声を出すのが苦手ですか？自分の声が嫌いなあなたも、だれでもみんな、本当はピカピカな声の持ち主。たいせつなことは、あなたが自分の声を好きになることです。リラクゼーション、呼吸法、楽しい発声法を通し、あらたな自分の声と出会いましょう。《声を出す》、小さな勇気をご一緒に！

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いい。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 11/17 (日) 午後

Kanon さん 元 NABA メンバー

10 代は閉鎖病棟への入退院、20 代～30 代前半までは NABA につながって生活保護を利用して生き延び、今は働くおひとりさまとして忙しさを生きづらさを紛らわす日々。でもやっぱり今また自分の AC 性に直面してもう一度向き合おうと思っています。

高橋紀代美さん JUST メンバー、虐待サバイバー

20 代半ばにうつ病を発症。紆余曲折の末、薬物依存症者の妻としてアディクション治療にたどりつく。自身の性被害の問題に気づかされ、性暴力サバイバーのグループにつながる。20 代後半に治療やグループに繋がり 30 年余りの月日を生き延びる。

山田浄生さん 川崎ダルクコージープレイス施設長、薬物依存症 他

16 歳で施設や自助グループにつながり、はや 20 数年…2014 年川崎ダルクに女性通所施設が開設され転職しました。最近、飼い始めたはじめての猫暮らしに癒される今日この頃です。

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)

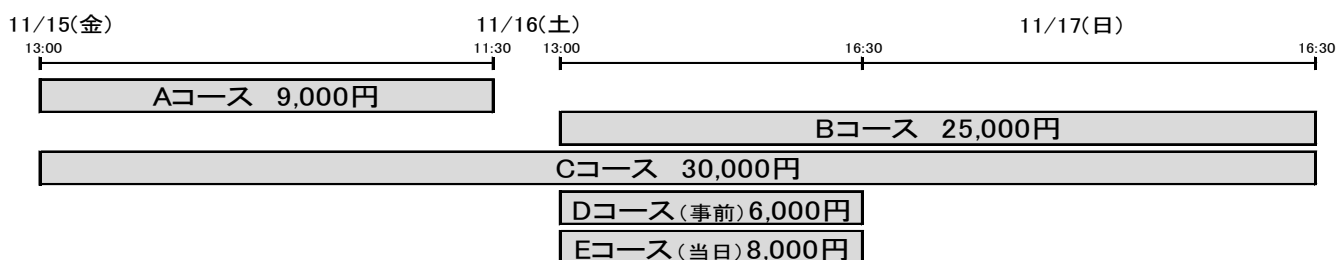
迷っている方は、まずは NABA にご一報を！

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—— 11 月 15 日(金)午後 1:00 ~ 11 月 16 日(土)午前 11:30 … 9,000 円
 Bコース 第 2 部—— 11 月 16 日(土)午後 1:00 ~ 11 月 17 日(日)午後 4:30 … 25,000 円
 Cコース 1 部+2 部—— 11 月 15 日(金)午後 1:00 ~ 11 月 17 日(日)午後 4:30 … 30,000 円
 Dコース 講演会のみ(事前振込) —— 11 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 61 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:19年11月5日(火)ハガキ必着)

ハガキの書き方

① ワークショップ
お名前、男女の別・(○歳)
お立場
ご住所(郵便番号を忘れずに)
電話番号
分科会ワークの希望
※ ○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)

(裏) (表)

記入例
参考にして
下さい

156-0057
東京都市田谷区
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

①「ワークショップ〇コース申込み」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、部屋割りの参考になり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)
 * 参加者 1 人につき 1 枚のハガキでお申込下さい。
 * 割引利用の方は「割引利用、第〇回参加」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、ワークショップ〇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ください。
- * 申込みや参加について不安や疑問のある方は、お電話くださるか、葉書にお書き込みください。
- * 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いたします。

NABA 日本アルキシア(拒食症)・プレミア(過食症)協会

〒156-0057 東京都世田谷区上北沢 4-19-12 シャンポール上北沢 212 ☎03-3302-0710 <https://naba1987.web.fc2.com/>