

佐々木智章による完全予約制ワークショップ

「孤独の具体的対処法」を開催

「孤独感」とは一体何でしょうか？

一人でいることが「孤独」なのでしょうか？

家族といっても孤独を感じることはありますか？

「わかってもらえない」

「愛されてない」「認められてない」

「何か面白いことがないと生きている心地がしない」

現実には優しい言葉をもらっていてもこんな気持ちが頭の中から去ってくれない

そんな気分が人生で繰り返し訪れる、または日常がそんな感じ

そして現代は「孤独」を一時的に避ける方法はたくさんあります。

人と会う、恋愛をする、買い物をする、ゲームをする、食事をする、お酒を飲む、

ギャンブルをする、それぞれの趣味に没頭する、etc.

これらを実践しても「孤独感」はあなたの中にありますよね。

「孤独感」が存在するのなら避けるより付き合ってみませんか？

今回は「孤独」と付き合うための具体的方法を実践するためのワークショップです。

日時: 2014年6月28日(土) 午前10時30分～午後3時

(昼休憩 1 時間)

定員: 10名程度・参加費: 8千円(当日ご持参ください)

内容: ①「孤独感」とはどこから来るのか？

(幼少期の親との関わり態度や AD や PTSD があったから「孤独」ってほんと?)

②なぜ避けたくなる「孤独感」？

(原因ってほんとに大事なの? → 原因と解決の関係について)

③あなたの「孤独」をさぐる

④「孤独」との具体的な付き合い方

⑤「孤独」と付き合うトレーニング実践



場所： 仙台市青葉区国分町 3 丁目 6-11 アーク仙台ビル 4 階

地下鉄勾当台公園駅から徒歩 2 分

申込：「ワークショップ申込み」という件名でお願いします。

お名前、携帯電話番号、メールアドレスを記載の上、下記メールアドレスにご連絡ください。

c.makibi@ninus.ocn.ne.jp

★お電話でのご予約は現在承っておりませんのでご了承ください。

（精神科、心療内科にてお薬を処方されている方のご参加は今回はお控えいただきますようお願いしております）

キャンセルポリシー：6月28日（土）当日より1週間前、6月17日（土）からのキャンセルに関しましては参加費全額をいただきますので、ご同意の上、ご参加のご連絡をお願いいたします。