



第5回精神保健福祉講座

NPO法人メンタルヘルス
コーリング主催

うつ、適応障害、不安障害 パニック障害からの回復



うつ、適応障害、不安障害において、薬物療法以上の効果があるとされている認知行動療法を
元当事者の精神保健福祉士が易しく解説します。

こんなお悩みはありませんか？

- ・うつや適応障害には、認知行動療法がいいと知っているがどう取り組んでいいかわからない
- ・認知行動療法をやっている精神科、心療内科を探しているが、なかなか見つからない
- ・認知行動療法のカウンセリングを受けたいが、高額であきらめている
- ・心の落ち込み、うつ、適応障害、不安障害からなかなか回復しない
- ・自分と周りの人とを比較して、気持ちが沈み、あるいは焦ってしまう
- ・こうなっては、もう自分の人生ダメかも知れないと悲観してしまう
- ・朝から憂うつで、また黄昏時に何とも言えない孤独感・寂しさを感じる
- ・ストレスで、心が疲れて気力が湧かない
- ・こんなことになってしまって、この先のことを考えると不安で仕方ない
- ・寝る前に不安な想いが次から次へと湧いてきて、不眠になっている
- ・以前はあんなに楽しめたのに、今は何をやっても楽しめない

日時

2026年3月7日(土)
13:00~15:00

会場

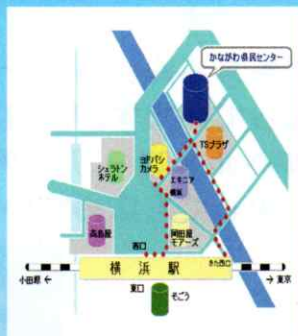
かながわ県民センター
12階第2会議室

定員

先着30名 (参加費無料)

お申し込み・お問い合わせ

E-mail: npocalling@yahoo.co.jpに
講座参加希望、お名前、ご連絡先
(mail or 電話番号)をご記入の上お送り
ください。



講師 田中眞一

NPO法人メンタルヘルス・コーリング代表
精神保健福祉士

大学を卒業して一般企業に就職するも人間関係でつまずき
適応障害、うつ、パニック障害となる。ちょうどその時に
認知行動療法のバイブルともいえる本に出会い、実践を重
ねるうちにうつを克服する。その後脱サラをし、神田にて
カレー専門店を開業する。

アルバイトに引きこもりの青年を雇ったことをきっかけに
引きこもりの支援のボランティア活動始める。
本格的に引きこもり、適応障害、うつの方を支援したいと
願い、2009年精神保健福祉士の資格を取得。
2014年NPO法人メンタルヘルス・コーリング設立。