



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、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

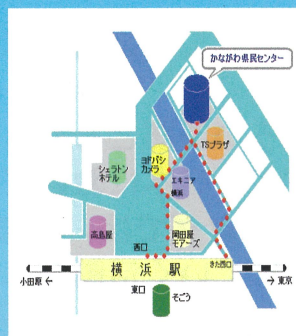
かながわ県民センター
12階第2会議室

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を始める。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。



NPO法人メンタルヘルス・コーリング

メンタルヘルス・コーリングは、適応障害、うつ、不安・パニック障害引きこもり等で悩んでいる方々に対して、認知行動療法並びに精神保健の普及を行うことで、人々の健全な生活を守り希望ある社会づくりに貢献する活動をしているNPO法人です。

●活動概要

1 定例会 (参加費無料)

日時：毎月第1土曜日 10:00~12:00

場所：かながわ県民センター 相談室

内容：適応障害、軽症うつ、パニック障害、引きこもりの当事者と家族の集い。気持ちや悩みを分かち合い、安心して過ごせる居場所作りを心がけています。



2 認知行動療法研修会 (参加費 500円 正会員は無料)

日時：毎月第3土曜日 10:00~12:00

場所：かながわ県民センター 相談室

内容：認知行動療法を学んで実際に取り組み、適応障害、軽症うつ、パニック障害不安障害からの回復を目指します。

●認知行動療法について

コロナ、地震、戦争を始め何が起こるかわからない、何が起こっても不思議ではない時代の中にあって、人は絶えず何らかのストレスを受けています。

ストレスや将来に対する悲観、不安、落ち込みが解消されずに継続するとうつに発展することがあります。

認知行動療法は、このストレスを軽減し、否定的な思考から問題解決に役立つ柔軟な思考に変えていく精神療法の一つです。

うつ症状になった人にはもちろん、うつ予防としても有効です。

精神療法の世界標準となっていますが、日本においては、ほとんど普及していません。

そこでNPO法人メンタルヘルスコーリングでは、認知行動療法を分かり易く解説する講座や研修会を定期的に関き、少しでも広めていく活動をしています。

●会員について

1 入会金 なし

2 正会員年会費 6,000円

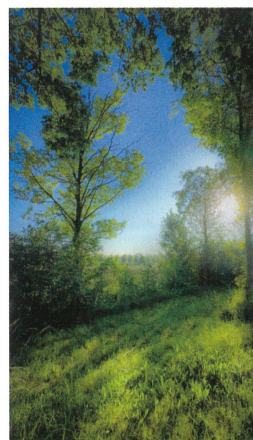
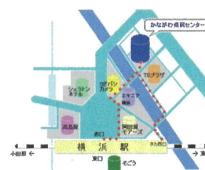
3 賛助会員年会費 個人 1口3,000円 法人 1口10,000円

*賛助会員とは、適応障害、軽症うつ、パニック障害の支援活動と認知行動療法コラム法の普及運動に賛同していただく会員

4 振込口座 ゆうちょ銀行

【名義】特定非営利活動法人 メンタルヘルス・コーリング

【店名】〇九八 【店番】098 【預金種目】普通預金 【口座番号】3226496



●NPO法人メンタルヘルス・コーリング お問い合わせ

〒221-0835

横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 かながわ県民センター12階 かながわボランティアセンター気付No.14

TEL: 080-1133-2914 E-mail: npocalling@yahoo.co.jp HP: <https://mhc-web.jimdosite.com>