

第5回

ドキドキわくわく強迫キャンプ ～暮らし回復プログラム～

コロナ禍で一斉休校や外出自粛を求められ、この大きく様変わりした生活から若者の社会適応が懸念されています。実際、“コロナ禍で生活リズムを崩した”という不登校相談も増えました。

そこで若者のパーソナル・リカバリー支援研究会では、心と体の健康づくりを目的に、特に引きこもりや不登校の起因ともなり得る強迫症（強迫性障害）と社交不安症に特化した若者向け集中合宿を開催します。プログラムは、奈良県吉野の緑や川などの豊かな自然環境の中で、強迫症・社交不安の回復に有効と分かっている行動療法を楽しく・軽やかに進めます。同じ困り事を持つ仲間と力を合わせて、一緒にチャレンジしてみませんか。

※京都府の事業として補助金を受けているため、今年度は参加費がお得になっています。

開催日 2024年11月1日（金）～11月3日（日）

場所 奈良県吉野郡黒滝村大字中戸 526 きららの森・赤岩
<https://morimonogatari.com/kirara/>

対象者 強迫症・強迫性障害・社交不安症の概ね12～35歳

定員 8名（希望者多数の場合は抽選）

参加費 10,000円（税込） 別途実費10,000円（食費・保険代・送迎費等税込）

申込 下記QRコードからお申し込みください



お申込フォーム

公認心理師・臨床心理士が
企画運営するキャンプです！





強迫症（強迫性障害）について



■強迫とは、汚れや嫌なことにこだわって同じ考えや行為を繰り返す状態。具体的には、排泄物や感染症・性的・不道徳的なものを不快に感じて、繰り返し手を洗う・思い返す。自分の些細な言動が取り返しの付かない罪・災害に繋がると考えて、言動をやり直す・考え直す・数え直すなど。



トロッコに乗って山歩きに出発！



BBQ もやりますよ！火を囲んで語りましょう。

問合せ先

京都ここてまる

認知行動療法カウンセリング・カイロプラクティック

075-371-7620

HP:<https://cocotemaru.com>

mail : cocotemaru@gmail.com

京都市下京区夷馬場町 35-9

後援

特定非営利活動法人happiness

「京都新聞社会福祉事業団障害のある人のレクリエーション活動助成」

応募に際して

- ご本人…①詳細は申込み後にメールにてお知らせします。②京都ここてまる、BTC センター名古屋のカウンセリングを受けていない方は、10/26（木）ごろ迄に事前カウンセリング 50分1回（対面 or ネット）が必要です。
- 希望される保護者…強迫に対する家族の関わり方について、別途相談可能です。

参加者の感想&結果

- ・キャンプに参加して強迫観念で食べられなかった料理も、今は逆に楽しめるようになった。不安とも上手く付き合い、大学復学もできた。（20代、強迫/ADHD）
- ・スタッフの皆さんがフラットに接してくださったし、楽しかった。事前にセリフを考えなくても話せるなど分かった。（30代、社交不安）
- ・参加後、本人が捉われていた水関連の強迫行為が減り、行動の切り替えが早くなり生活全般がスムーズになった。（保護者）