



「こころの疲れと上手につきあうために」

ー 感覚過敏・感情のコントロール・セルフケアを学ぶ ー



今年も早いものでもうすぐ終わりです。いろいろな事があった1年間でした。

恒例の年末セミナーでは、今年も患者様とご家族・支援者のための時間になるように、スタッフ一同で相談して、催しを企画しました。

支援に役立つ経験や悩みも共有できればと考えています。

生きる育む輝くメンタルクリニックで、来年につながる支援の時間をご一緒に過ごしませんか？

会 場

生きる育む輝くメンタルクリニック
Neo 梅田茶屋町 2 階
レジリエンスルーム

対象者

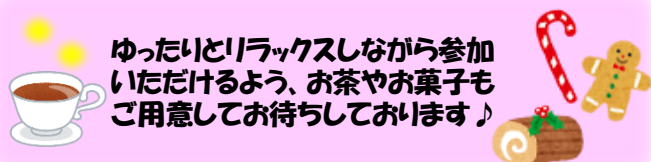
当院通院中の患者様と
そのご家族様

定 員

15 名程度（先着順）

参加費

¥5,000(税込¥5,500)
(患者様 1 名につき、複数名参加の
場合、2 人目以降は 500 円割引)



2026 年 **12 月 19 日** (土)

9 : 45 ~ 12 : 45

(受付開始 9 : 30 ~)

内容

9 : 45 ~ 10 : 45

医師講演

「どうして私だけ、こんなに疲れるの？」

ー 音・光・人混みがつらい「感覚過敏」を
脳から理解する ー

(安田 由華 フォスター理事長)

音や光、人混み、においなどで人一倍疲れてしまう。そんな「感覚過敏」について、脳のしくみからやさしく解説します。「HSP（繊細さん）」や発達特性、不安・ストレスとの関係、現在わかっている治療や対処法についてもご紹介します。ご本人のつらさをどう理解し、ご家族はどのように支えればよいのか、一緒に考えてみませんか。

10 : 45 ~ 10 : 55 **質疑応答**

講演内容についての質疑応答を行います。

11 : 05 ~ 11 : 25 **かんたんチェアヨガ**

心や身体に疲れを抱えていませんか？椅子さえあればできる簡単ヨガで、1 年間頑張った自分を癒してあげましょう。

11 : 35 ~ 12 : 15 **感情(怒り)のコントロール**

怒りの感情は悪いものではありません。その感情と上手につき合う方法を身につけることが大切です。怒りの感情と上手につき合う方法を一緒に学んでいきましょう。

12 : 15 ~ 12 : 45 **座談会**

日ごろ悩んでいることや対処法など、皆さんで共有して今後につなげて参りましょう。

【申し込み方法】生きる育む輝くメンタルクリニック 各院受付(Neo 梅田茶屋町・梅田本院)にてお申し込みください。

【申し込み期間】2025 年 10 月 5 日 (月) ~ 12 月 11 日 (金) 17 : 00

【問 い 合 わ せ】〒530-0013 大阪府大阪市北区茶屋町 4-2 エスプライム茶屋町 3 階

TEL : 06-6371-8070 ホームページ <https://lgbmental-chaya.com/>



医療法人フォスター

生きる + 育む + 輝く

メンタルクリニック Neo 梅田茶屋町