



第三十五回こんぼ亭

コントロール

# 感情の調節が むずかしい！

あなたとまわりの人が  
できること



演者

長谷川メンタルヘルス研究所代表理事  
**遊佐安一郎**



境界性パーソナリティ障害に対する心理療法の権威であり、家族療法、認知療法、弁証法的行動療法の日本における第一人者。「こころの元気+」で「境界性パーソナリティ障害とつきあう」を連載。

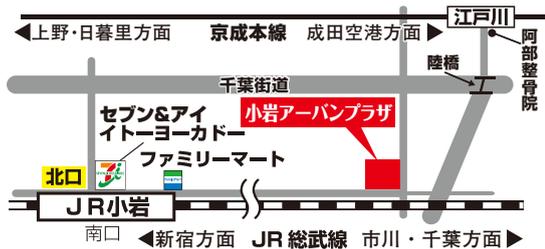
2016  
**5/28** 土

12:30開場 13:00~15:30  
30分程度延長する場合があります

事前申込 **3000**円(賛助会員は**2000**円)当日:**3500**円  
事前申込締切日 5月20日(金)

会場 **小岩アーバンプラザ**

東京都江戸川区北小岩 1-17-1



- JR小岩駅の北口を右。線路沿いの道をひたすら15分。
- 京成本線 江戸川駅 出口を出て左。徒歩10分

### お申し込み方法

①参加費を郵便局の青い振り込み用紙でお振り込みください。口座番号 00280-4-116662 加入者名 こんぼ亭 ②お名前・ご住所・電話番号・ファックス番号・メールアドレス・コンボの賛助会員は会員番号・イベントの題名を、ハガキ、電話、ファックス、メール (comhbotai@gmail.com) のいずれかでご連絡ください。お振り込み後に参加費は返金できませんので、ご注意ください。

お問い合わせ



**047-320-3870**

272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F NPO法人コンボ

こんぼ亭亭主 **伊藤順一郎**



こんな方のための  
おはなしです

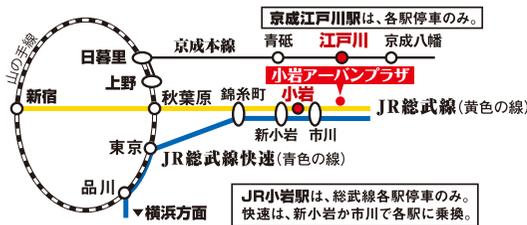
**爆発・暴言・暴力・器物破損  
自傷・摂食障害・引きこもり  
などで生活に支障が起きて  
いるご本人・ご家族、支援者**

- つらい感情に対処しようとして取る行動が、まわりの人々に認めてもらえず、関係も悪化してしまう
- その悪循環のために複数の感情の調節が困難になってしまう
- 感情の調節がうまくいかず、家族や友人関係、学校や職場などでの生活に支障・困難をきたし、苦しい状態におちいる
- その結果ご本人や家族などまわりの身近な人々の困難がさらに増大してしまう――

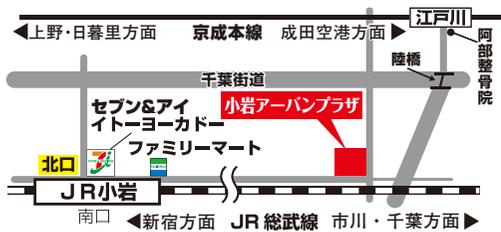
こんぼ亭では、そうした感情の調節がむずかしい方がどうしたらよいか、自分自身やまわりの人ができることをお伝えいたします。



会場までの交通機関ご案内



会場ご案内図



感情の調節が  
むずかしい！  
あなたとまわりの人が  
できること

こんぼ亭 参加申込み票

- ① はじめに、参加費を郵便局の青い払込取扱票（振り込み用紙）でお振り込みください。  
口座記号・口座番号…00280-4-116662 加入者名…こんぼ亭 通信欄…「〇月〇日のこんぼ亭参加希望」とお書きください。
- ② 次に、お名前・ご住所・電話番号・ファックス番号・メールアドレス・コンボの賛助会員は会員番号・イベントの題名（〇月〇日のこんぼ亭）を、ハガキ、電話、ファックス、メール（comhbotei@gmail.com）のいずれかでご連絡ください。
- ③ ①と②が確認できましたら、入場券（ハガキ）をお送りしますので、当日ご持参ください。お振り込み後に参加費は返金できませんので、ご注意ください。お一人様1枚でお申し込み下さい。（複数人数の場合は、人数分コピーをお願いします）

お名前	ふりがな		
ご所属			
賛助会員番号 (コンボ賛助会員の方)	「こころの元気+」送付の封筒の宛名に記載されているID番号（わからない場合は書かなくても結構です）		
連絡先区分	自宅 勤務先 その他( )		
ご住所	〒 都・道 府・県		
電話番号		ファックス番号	
E-mail :	<input type="checkbox"/> コンボお知らせメール便に登録する <input type="checkbox"/> 登録しない		
<b>無料</b>	イベントやTV番組などの情報をお届けする「コンボお知らせメール便」にぜひご登録ください！ お知らせメール便は、パソコンか携帯電話にEメールで送るメールマガジンです。		

参加をご希望の回の□に✓の印を入れてください。このチラシの表面の内容は、5月28日のこんぼ亭です。▼

開催日	参加希望月例会	事前申込締切日	参加	領収証
4月23日(土)	精神障害者の家庭で起きる暴力 蔭山正子他	4月15日(金)	<input type="checkbox"/>	必要 <input type="checkbox"/>
5月28日(土)	感情の調節がむずかしい 遊佐安一郎	5月20日(金)	<input type="checkbox"/>	必要 <input type="checkbox"/>

領収書の宛名(必要な方のみ) ●領収書をご希望いただいた方には、当日会場でお渡しいたします。