

われてたりもするけれど、でもそれは常に手元にあるってことで、車のお相伴になるのもしばしば。頁を繰れば、どんな状況にも対応出来るって信頼を、ここに見出せてるから。これだと思った方法は、ひと通り取り入れた。自己を再創造する楽しさは何とも貴重な経験で、俺、本当にこの病気になって良かった。洗いすぎてやつれた手も、運転中の動揺も、外出時の確認も、全て数週間で治した。ちょっとばかりの後退があったとて、またこいつに戻ればいいだけの話。

(瞬火)

★-----*★*

私も今回のワークショップに参加しました。強迫性障害の私も社交不安障害の方の様子を見たり考えを聞いたりすることで自分の事も改めて知ることが出来て良い経験をしました。先生のお話もとても面白くていっぱい笑い、またエクスポージャーをして変わっていく参加者の様子に感動したりして、有意義な時間を過ごすことが出来ました。直接感想をメールして下さった方もありました。

★メルマガ題名を募集します。

仮タイトルをつけています。ピンとくる題名をメールでお寄せ下さい。

★メルマガの感想、取り上げてほしいことなどありましたら、下記の「OCDの会」までお願いします。

★患者さんやそのご家族の近況などをブログなどで公開されている方でメルマガでも紹介出来る方を募集しています。

応募先は下記の「OCDの会」までお願いします。

★登録メールアドレスの変更 メルマガの購読解除、その他お問い合わせは、下記の「OCDの会」までお願いします。

★次回 11月配信予定

★配信元 : OCDの会

電話 : 090-1342-7808 (留守電の時は、メッセージを残して下さい。後でかけ直します)

メール : ocd2004@gmail.com

住所 : 〒862-0920 熊本市東区月出3丁目1-120 熊本県精神保健福祉センター内
(直接センターへのお問い合わせは、お断りしております。会の携帯かメールへお願いします)

URL : <http://ocdnokai.web.fc2.com/>

★-----OCDの会-----*★*