

ご利用案内



メンタルヘルス図書室

当財団には、森田療法関連図書を中心に精神医学分野の専門図書やビデオ等が約3300点あります。

- 専門相談員の常時配置
- 図書の無料貸出し・コピー（有料）
- ビデオ・テープの無料視聴
- 森田医療機関のご紹介（ほか）



- 開室日：月曜日～金曜日 午前10時～午後5時
- 休 室：土・日・祝日、年末年始、盆休、在庫整理期間中

■ 森田正馬（1874～1938）

森田療法は、1919年に我が国の精神科医、森田正馬によって創始された神経症に対する精神療法です。

森田療法は、対人恐怖や広場恐怖などの恐怖症、強迫神経症、不安神経症（パニック障害、全般性不安症）、心気症などが主たる治療の対象であり、これまでに高い治療効果をあげてきています。

また最近では、慢性化するうつ病やガン患者のメンタルケア等、幅広い分野に有効とされています。



高知県野市町（現香南市）生まれ。
1898年、東京帝国大学医科大学入学。
1903年、東京慈恵会医院医学専門学校教授となる。森田療法の確立は1920年頃とされている。1937年、東京慈恵会医科大学名誉教授。

森田療法参考図書

- 森田療法のすべてがわかる本
北西憲二 ¥1,296（講談社）
- 森田療法
岩井寛 ¥799（講談社現代新書）
- よくわかる森田療法
森岡洋 ¥2,052（白揚社）
- 神経症を治す
中村敬 ¥1,620（保健同人社）
- 神経質の本態と療法
森田正馬 ¥2,052（白揚社）
- 神経衰弱と強迫観念の根治法
森田正馬 ¥2,052（白揚社）
- 新版 自覚と悟りへの道
森田正馬 ¥2,052（白揚社）



【書籍の購入】



スマホで読み取れます
（QRコードアプリ要）



MENTAL HEALTH OKAMOTO

公益財団法人
メンタルヘルス岡本記念財団

〒530-0057
大阪市北区曾根崎2丁目5-10 梅田パシフィックビル7F
TEL:06-6809-1211 FAX: 06-6809-1233
(P C) <http://www.mental-health.org/>
(スマホ) <http://www.mental-health.org/mobile/>

財団のご案内

うつ病や神経症、パニック、強迫性障害等の不安障害でお悩みの人々へ



当財団は公益法人です。
ご利用は全て無料ですので、安心してご利用いただけます。
（当財団は医療機関ではありません。）

MENTAL HEALTH OKAMOTO

公益財団法人
メンタルヘルス岡本記念財団



電話・面接相談

専門相談員による電話・面接相談（情報提供）を行っています。毎週火曜日と金曜日は、森田専門相談員が対応します。またそれ以外の曜日は、図書室職員が同様のサービスを提供しています。

●電話相談

- ・電話でのご相談は無料です。
- ・森田療法相談員：火曜日・金曜日
- ・一般相談員：月曜日・水曜日・木曜日

●面談

- ・面接相談は無料です。
- ・事前に電話にてご予約下さい。

TEL 06-6809-1211

無料カウンセリング（月1回/予約制）

無料カウンセリングは月1回（45分）、予約制での臨床心理士によるカウンセリングを行っています。

初心者を中心とする対象者にした森田療法を含めた幅広い心の悩みや相談を受付けています。

●カウンセラー

・伊東 眞行
（臨床心理士/産業カウンセラー）

・入川 常美
（臨床心理士/キャリアカウンセラー）

※医師ではありませんので、
病気の診断や治療行為は
できません。



無料相談掲示板 体験フォーラム （会員制掲示板）

心の体験フォーラムは、インターネットを利用した会員制交流サイトです。対人恐怖症や強迫観念、パニック障害、慢性うつ病など神経症や不安障害などに悩む方々の心のふれあいやコミュニケーションの場としてご利用いただいています。同じ悩みを持つ方々が、互いに意見を交換し、励まし、アドバイスする場として、当フォーラムをご利用ください。

尚、当フォーラムは体験フォーラムという名前のおり、下記のような方のみを対象とした真面目なフォーラムです。当フォーラムへの参加には、当会則をよく読み、入会登録で承認された方のみを対象としています。入会・参加料は無料です。

参加資格

- ・現在、神経症（不安障害）で悩んでいる方
- ・過去、神経症（不安障害）で悩んだが克服された方

当掲示板は、東京慈恵会医科大学精神科の協力のもと、月1回、精神科医や臨床心理士の先生方からアドバイスを受けています。

アドバイス・ドクター の紹介

1. 中村敬先生
（東京慈恵会医科大学教授）
 2. 久保田幹子先生
（法政大学教授）
- 他、東京慈恵会医科大学の先生方9名。



■スマートフォン版体験フォーラム



心の健康セミナー

心の健康セミナーは、神経症やうつ病など、心の病で悩みを抱える人々に対して行っている市民向け無料セミナーです。実施は、東京、関西、岡山、九州、北海道など、年に20回程度、全国各地で開催しています。

漠然とした不安や不眠、対人恐怖、乗物恐怖、広場恐怖、書痙、強迫性障害、パニック障害、心身症等不安障害でお悩みの方やご家族の方は、是非、お気軽にご参加ください。

当セミナーでは、神経症など不安障害の原因について初心者易く解説すると共に、その治療法として実績のある森田療法を中心に紹介・解説します。



セミナーのテーマ例

- うつ病・パニック障害・神経症
- パニック障害・うつ病の森田療法
- 強迫神経症への森田療法
- 現代人の悩みと森田療法
- 働く会社員のためのメンタルヘルス
- 森田療法に学ぶ心の健康法 …他多数

※「心の健康セミナー」は参加費無料
どなたでもご参加いただけます。