

# 薬を使わない精神科医の メンタルセラピスト養成講座

## ーメンタルのコントロール方法を学ぶ！ー

日本の自殺者は、12年連続で3万人を超えており（警察庁統計）大きな社会問題に発展しています。うつを7年間体験した精神科医・宮島賢也先生がご自身の体験と診療経験に基づいて考案されたメンタルケア方法がメンタルセラピーです。

薬は根本治療にならないという考えに基づいて言葉を変え、考えを変えて、自分で悩みを解決し、精神症状も消えていきます。

### メンタルセラピストとは

クライアントが楽になる考え方をするようにお手伝いをするお仕事です。

メンタルセラピーでは傾聴を必須とせず、一般的なカウンセリングよりも短い時間で解決できることが多いです。クライアントが自分の中にある幸せに気づき、笑顔になり、社会を元気にする仲間になります。

### 講師紹介 -Profile-

#### メンタルセラピー創始者 宮島 賢也

【経歴】開成中学、開成高校、防衛医大卒業  
防衛医大病院、自衛隊中央病院で研修を経験  
オーストラリアで家庭医研修を経験、自衛隊中央病院で精神科医官として勤務  
湯島清水坂クリニック院長・現Y S ところのクリニック院長  
国際メンタルセラピスト協会専務理事

中学、高校時代の自殺願望、医師になった後のうつで7年間内服、離婚の経験を通して心理学、健康になる食生活、元気になる考え方、コミュニケーション学を学び、薬は何も治していないと考え、薬を使わない精神科医になりました。  
心理学を学ぶ中、本来精神病は存在しない、精神症状はストレスを受けているだけなのであるということをもっと世に伝えなければならぬと感じ、カウンセラーではなく、メンタルセラピーの必要性を感じ、メンタルセラピストの養成を立ち上げました。精神症状を持つ人でも自分の為、そして自分の経験を生かしてメンタルセラピストとしてクライアントに対応できます。



#### 治面地 順子

株式会社 ジェイ・コミュニケーション・アカデミー代表取締役  
スポーツ医学博士 / 元日本航空 国際線スチュワーデス / 筑波大学大学院人間総合科学研究科博士課程スポーツ医学専攻修了  
筑波大学大学院体育研究科スポーツ科学修了 / 日本大学大学院情報処理科人間科学専攻修了 / 成城大学・慶應義塾大学卒業  
健康保険組合連合会メンタルヘルスコンサルタント / 国際メンタルセラピスト協会代表  
1989年 株式会社ジェイ・コミュニケーション・アカデミー設立 代表取締役  
多くの企業でビジネスマナー研修、ストレスマネジメント研修、メンタルヘルス研修、ハラスメント研修講師としても活躍  
ストレスマネジメント研修のプログラムとしてアルファビクスを考案。「メンタルヘルス対策」のためのプログラムとしてアルファビクスを普及中。薬を使わない精神科医宮島賢也先生と共にメンタルセラピスト養成講座を開設しメンタルセラピーも普及中。  
「主な講演、研修テーマ」ストレスマネジメント研修、メンタルヘルス研修、脳をきたえるには運動がイチバン!、体と心を癒す魔法の5分セラピー、ビジネスマナー、接客マナー研修  
・アルファビクス代表・日本ハープセラピスト協会代表・国際メンタルセラピスト協会代表・日本育児アドバイザー協会代表  
・日本カラーセラピスト協会代表・アルファフィットセラピー代表



#### 齋 真一

自家製フルーツ酵素作りが趣味。大学の夏休みに導かれる様に四国八十八か所を巡礼。  
教科書では治療困難な病が奇跡的(あたりまえ)に回復をとげる現象に出会う。それを機に自然治癒力の探求をはじめ。学生時代、福島の好国寺(曹洞宗専門道場)に参禅。同時期に不思議なご縁でヨーガや気功に出会う。  
大学卒業後、福井県の禅寺に安居する。禅僧への出家を考えるが最終的に医師の道を選択。  
福島で診療中に東日本震災を経験、人間のもつ底力を体感する。  
東洋医学、統合医療などの領域に携わりながら、心身の健康を通して生命科学の探究を続ける。

【略歴】  
内科医・福島県福島市出身、仙台第二高等学校卒業、福島県立医科大学卒業  
【医療分野】  
漢方内科、心療内科、産業医

