

令和8年度 京都府「ひきこもり状態にある者のための社会参加支援事業」

第7回

ドキドキわくわく強迫キャンプ ～暮らし回復プログラム～

コロナ禍で一斉休校や外出自粛を求められ、この大きく様変わりした生活から若者の社会適応が懸念されています。実際、“コロナ禍で生活リズムを崩した”という不登校相談も増えました。そこで若者のパーソナル・リカバリー支援研究会では、心と体の健康づくりを目的に、特にひきこもりや不登校の起因ともなり得る強迫症（強迫性障害）と社交不安症に特化した若者向け集中合宿を開催します。

プログラムは、奈良県吉野の豊かな自然環境の中にあるログハウスで、強迫症・社交不安の回復に向けて、同じ困り事を持つ仲間と一緒にチャレンジしてみませんか。

※京都府の事業として補助金を受けているため、今年度は参加費がお得になっています。

開催日 2026年10月23日（金）～10月25日（日）

場所 奈良県吉野郡黒滝村大字中戸 526 きららの森・赤岩

対象者 強迫症・強迫性障害・社交不安症の概ね12～35歳

定員 8名（希望者多数の場合は抽選）

参加費 10,000円（税込） 別途実費 15,000円（食費・保険代・送迎費等 税込）

申込 下記QRコードからお申し込みください



お申込フォーム

公認心理師・臨床心理士が
企画運営するキャンプです！



主催：若者のパーソナル・リカバリー支援研究会 協賛：京都ここてまる



強迫症（強迫性障害）について

■排泄物や感染症・性的なことを不快に感じてくり返し手を洗う。自分の些細な言動が取り返しのつかない災い・不道德に繋がると考えて、行動を何度も確認したりやり直したりする。

社交不安症について

■人前で話す、字を書く、食事をするとき“恥ずかしい思いをするのでは？”と強く心配して、予定をキャンセルしたり、“どう振る舞うと恥をかかないか”と考え続けたりする。緊張のため赤面する、汗をかく、手が震えることがある。

POINT

どちらも自分の言動を頭の中で再生し、不安や恐怖を「大丈夫！」と打ち消すことが多い。これは「メンタルチェック」や「頭の中の安全確保行動」と呼び、症状の維持/悪化をもたらします。



トロッコに乗って山歩きに出発！



BBQ やりますよ！火を囲んで語らしましょう。



問合せ先

京都ここてまる

認知行動療法カウンセリング・カイロプラクティック

075-371-7620

HP : <https://cocotemaru.com>

mail : cocotemaru@gmail.com

京都市下京区夷馬場町 35-9



参加者の感想 & 結果

- ・キャンプに参加して強迫観念で食べられなかった料理も、今は逆に楽しめるようになった。不安とも上手く付き合い、大学復学もできた。(20代、強迫/ADHD)
- ・スタッフの皆さんがフラットに接して下さったし、楽しかった。事前にセリフを考えなくても話せると分かった。(30代、社交不安)
- ・参加後、本人が捉われていた水関連の強迫行為が減り、行動の切り替えが早くなり生活全般がスムーズになった。(保護者)

応募に際して

- 集合場所など詳細は、申込み後にメールにてお知らせします。
- ご本人…京都ここてまるもしくはBTCセンター名古屋のカウンセリングを受けていない方は、10/16(金) 12:00迄に予め無料カウンセリング50分1回(対面 or ネット)が必要です。
- 希望される保護者…強迫に対する家族の関わり方について、別途相談可能です。

