



# みと納豆

生活の発見会  
水戸集談会

## ▽「先月の集談会報告」集\_II▽

開催日 例会回数	参加者 (初回者数)	概 要
4/28 第 521 回	9 名 (1 名)	
3/24 第 520 回	3 名 (0 名)	自主学习は、山中先生の「そのままのあなたですべてよし」を題材に、今回は発見会の歴史を学ぶ内容でした。発表者がレジュメに従って要点を説明した後、意見交換を行いました。分科会も、参加者が少なかつたため自主学习を延長して実施し、森田のほか普段話せない趣味や近況について話すことができとても良い時間でした。
2/25 第 519 回	7 名+講師 (0 名)	自由が丘集談会より K 講師をお迎えし「森田から学んだこと」と題して講話をしていただきました。森田を知る前と森田を知った後とを対比させてお話しくださいました。特に感情の法則・欲望と不安・事実唯真は 180 度の転換があったとのことでした。「心の問題は一人での解決は困難、人との交わりの中で治していく」「長くやっていけば何かが開ける、何かが変わってくる」等、大変勉強になりました。
R6/1/28 第 518 回	9 名+講師 (1 名)	今月はリモート集談会で、福岡夜間の横林講師による講話『縁と感謝』でした。「わかりやすかった」「自己否定と自己肯定のバランスも大事」等の感想の他、初めての Online 講師のため、鎌倉集談会の方の参加もあって、好評でした。 *注)集談会回数の見直しあり(過去のリモート形式の計 12 回分を追加)
12/17 第 505 回	9 名 (0 名)	自主学习の時間は 12 月恒例の 1 年の総括を行いました。各自 1 年を振り返って、森田・健康・生活・出来事等を発表し、意見交換しました。「自分に正直に等身大で生きていきたい」「森田を学び、物事を客観的に見ることができるようになった」「自他共に気持ちを大事にしているとホッとする」「実践と感情のバランスが大事」等の意見が出ました。集談会終了後は OB も参加し、10 名で忘年会を行いました。楽しい時間を過ごし、1 年の良い締めくくりができました。
11/26 第 504 回	9 名+講師 (0 名)	池袋土曜集談会より阿曾委員をお迎えし「森田理論から学んだ私の気づき」と題して講話をしていただきました。発見会と出会い、発見会活動を通して学ばれたことを中心にお話しくださいました。「ただ単に心の奥から湧き出る感情を価値観つけずに気づくことで、症状を探しまわるのではなく、症状を受容することができるようになった」「不安な気持ちは消せない。その中で自分は何をしたいのかを優先に考えていく」等、大変勉強になりました。
10/22 第 503 回	6 名 (0 名)	会場をいつもの文化センターから青少年会館に変えて開催、やや少なめの参加者。自主学习は、『そのままのあなたですべてよし』第 6 回で、S 代表幹事の進行で、「わかりやすかった」「自己否定と自己肯定のバランス大事」等、納得の感想多数でした。
9/24 第 502 回	9 名 (0 名)	自主学习は山中和己顧問の「そのままのあなたですべてよし」を題材に輪読し、担当の K さんによる解説のあと皆で感想を述べたり意見交換をしました。「自力と他力のバランスが大事」「プラス、マイナスどちらの感情も大切」「学んだことは心に入れておくのがいい」「よくまとめられたレジュメでわかりやすかった」など有意義な自主学习の時間となりました。
8/27 第 501 回	8 名+講師 (0 名)	杉並集談会より S 委員をお迎えし「S 式森田活用術」と題して講話をしていただきました。なぜ森田で症状が良くなるのか？思考と行動のプロセスを詳しく説明されました。事実唯真・両面観・運動観・平等観、アサーションなど盛りだくさんの内容でした。「小さな成功体験を積み重ねる」「ありがとうと言ってもらえる体験をする」「失敗するから工夫・進化が生まれる」等、大変勉強になりました。
7/23	12 名	区切りのよい第 500 回記念集談会で、過去に参加されていて、久々の 4 名の

第 500 回	(1 名)	方も参加され、水戸集談会に対する各自の思いを中心に話し合いました。いろいろと懐かしい話題も出たり、長く続いている集談会だからこそその貴重な集いとなりました。終了後の懇親会も盛況でした。
6/25 第 499 回	9 名 (0 名)	自主学習は、座談会として「集談会を続けている理由」「集談会に参加したり、森田を見たり聞いたりして感じる事」「初めて集談会に参加した日」のテーマから選び、各自 5 分程度話し質疑応答しました。森田を学習し視野が広がり人生を楽しむことができている。生涯学習として続けている。集談会は共感し合える場で元気をもらえる、居場所である等の話ができました。
5/28 第 498 回	9 名+講師 (1 名)	大宮集談会より門真委員をお迎えし「神経症にどう対応したか(私の対人恐怖症)」というテーマで講話をしていただきました。「神経症の根っこは同じ。欲張り過ぎ・完全主義である」「心や考えがいくら立派でも何もしないよりは、下手でも自分なりに精一杯やる」「自分の気分不全感があっても、少しでも仕事が進めばそれを喜ぶ」等、大変勉強になりました。またニッポン放送のテレフォン人生相談協力員や市役所のセカンドライフ進路相談員もされており、森田を使って相談にのっているお話も興味深くお聴きしました。
4/23 第 497 回	14 名 (5 名)	とても多くの初回者(女性 3+男性 2)があったため、自主学習(「そのままですべてよし」を題材)後の分科会はなしで、全員で話し合いました。世界で唯一の「治さない」森田療法の素晴らしさを知ってもらい、少しでも多くの方に集談会が居場所となってもらいたいものです。
3/26 第 496 回	9 名+講師 (0 名)	森田ピアスクエア代表の竹林耕司氏をお迎えし『森田療法と自然』というタイトルで講話をしていただきました。「自然を無意識にコントロールしようとしているから苦しくなる」「五感を研ぎ澄ませて日常の中で自然の感覚を養っていく、増やしていく、そうしていくと頭と心のバランスがとれてくる」「自分らしく(自分なりの感じ方)が自然である」などが印象に残りました。
2/26 第 495 回	8 名 (2 名)	自主学習は山中和己顧問の「そのままのあなたですべてよし」を題材にした学習の 3 回目を行いました。「森田正馬と神経質学説」「とらわれと挫折の体験から」の項目を輪読後、担当の G さんの解説があり、その後皆で感想や意見交換をしました。「森田理論は人間におけるもっとも人間らしい苦しみである生きる不安への対処法」「神経質のとらわれは病気・異常ではない。主観的なもの。もともと健康人である」等を改めて学習し再認識しました。
R5/1/22 第 494 回	11 名 (1 名)	自主学習は、土浦集談会の K 氏の体験発表でした。ひきこもり等で大変な経験をした後、森田の学習やゲーム依存治療の入院等を経て、現実の自分なりに工夫していくよう心掛けている姿勢が印象的でした。
12/18 第 493 回	7 名 (0 名)	年末恒例の「一年の総括」として、参加者全員が 5 分間程度を目安に「今年できたこと・良かったと思うこと・まだまだ未熟だと思ったこと・森田を通しての気づき」などについて各自発表しました。少人数でゆっくりと質疑応答ができ、一年に一度の振り返りの機会として貴重な時間だったとの感想もありました。
11/27 第 492 回	9 名+講師 (1 名)	上野平日夜間懇談会より田中委員をお迎えし「わたしと森田と発見会」と題して講話をしていただきました。「不安の時は考えなくてもいいことを何かした方が良く。動くことでセロトニンが増える」「不安や悩みを無くすことより、不安や悩みがあってもできることをする」「自分にほめ言葉をかけてあげる・自分にほめ言葉を贈る」等、大変勉強になりました。
10/23 合同 集談会	25 名 (1 名)	Zoom と会場のハイブリッド開催で、Zoom は水戸から 8 名、千葉から 10 名、会場は千葉 7 名でした。講話は、両集談会に縁の深い K さんの「森田で学んだ心の法則」で 2014 年 3 月の他の集談会での講話時レジュメを基に「かくあるべしの自分」でなく「ダメな自分で生きろ！」を体得した体験談でした。
9/25 第 491 回	9 名 (0 名)	先月の自主学習は、M さんの進行で、山中和己先生の「そのままのあなたですべてよし」のなかから『「喜びも悲しみもない」とは?』を全員で輪読し、意見交換を行いました。過去の見方は変えられる、そのままの自分で生きていく、自分の味方は自分、自分を責めなくていい、人と比較しないなど、それぞれが活発に発言し充実した自主学習の時間となりました。手書きのレジュメは大変見やすくわかりやすく、丁寧にまとめていただきました。
8/28 第 490 回	10 名+講師 (0 名)	練馬集談会より稲垣委員をお迎えし『「あるがまま」ってどういうこと?』と題して講話をしていただきました。ご自身の体験をあるがままの 3 段階で

		<p>話されました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あるがままの第1段階→イヤな感情をやりくりせずそのまま放っておいて(横に置いて)目の前のことに気持ちを向ける。必要なことにちょっと手を出す。その実践を繰り返すと感情が流れる。</li> <li>・あるがままの第2段階→放っておいたイヤな感情もきちんと感じてあげる。マイナスの感情をしっかりと感じるとプラスの感情もしっかりと感じることができる。感情に任せていれば体は自然に動く。</li> <li>・あるがままの第3段階→自分の心を見つめる。気づく(自覚)。自覚の深さが大事。自分のあるがままを認め事実を見ていると、自然の力が働いて自然にバランスがとれる。かくあるべしが緩められる。とれる。自然の力に守られていると感じられる。</li> </ul> <p>とても深い内容のお話で大変勉強になりました。</p>
7/24 第489回	11名 (1名)	<p>自主学习/ディスカッションは、前月に続き、「あるがままと純な心」の2回目でした。2016年12月号の岩田真理さんの寄稿「初一念及び純な心について」も参考資料に追加され、5名の方の発表と全員での意見交換を行いました。行動と感情のバランス、感情への向き合い方の大切さ等が印象的でした。</p>
6/26 第488回	10名 (1名)	<p>自主学习は、6月と7月にわけて行うディスカッションでした。発見誌1月号『わかりやすい学習会シリーズ』を参考にしながら、「あるがまま」「純な心」を題材に行いました。より深い話し合いのために、全員にワークシートを事前に記入・提出してもらい、それを各自発表し全員で意見交換をする形で進められ、とても有意義なディスカッションとなりました。</p>
5/22 第487回	10名+講師 (0名)	<p>浅草集談会より土井委員をお迎えし「森田に学んで」と題して講話をしていただきました。「必要であるからやるのが目的本位。ある程度の辛抱、忍耐と踏ん張りが必要」「やれないのではなくやらない。後に残るのは後悔と不快な感情のみ。やってみれば意外とできる」「治るということは自分が良くなるだけでなく、集談会の仲間と一緒に良くなっていくことが大事」等、大変勉強になりました。</p>
4/24 第486回	10名+見学 (0名)	<p>昨年12月以来の久々の対面形式で、自主学习は、E幹事進行による「そのままのあなたですべてよし」の1回目＝「はじめに一苦悩からの出発」でした。好評の山中先生の単行本を教材にして、森田の神髓の「あるがまま」を学ぶスタートの回でした。</p>
3/27	10名+講師 (1名)	<p>所沢集談会の川嶋公人委員より「集談会に支えられて」と題して、講話をいただきました。水戸は思い出の地であるというお話もあり、大変親しみを感じました。対人症状の具体的なお話には、「with症状」「あるがまま→あがるまま」や、自分と症状が似ていて非常に共感をもった、という感想が皆さんから多くありました。</p>
2/27	9名 (0名)	<p>自主学习はKさんによる森田理論学習の要点9「まとめのしかた」でした。この単元は学んだことを実践し、その実践の結果をまとめるものです。一通りの説明の後「実践症候群」について、山中和己顧問著「そのままのあなたですべてよし」の中から紹介があり、皆で感想や意見を述べ合いました。「目標を少し下げて課題を立てるとやりやすい」「実践というと何かをやりとげなければならないという気持ちになるが、体を動かす・日を浴びるなど軽く考えると良い」等の意見が出ました。</p>
R4/1/23	10名 (0名)	<p>自主学习は、G代幹による、学習の要点単元8「治るとはどのようなことか」でした。森田を学んで成長してきた、ご自分の体験を基にした資料を使い、ポイントを具体的に説明され、とても参考になる内容でした。</p>
12/19 第485回	10名 (0名)	<p>今年最後の集談会は、恒例の『一年の総括』を行いました。「自分をあまり小細工しない」「できたことのほうに目を向ける」などの他、森田の言葉にある「あるがまま」「事実唯真」「弱くなりきる」「恐怖突入」「自然に服従」などを通しての気づきを一年の締め括りとして振り返りながら、各自発表しました。</p>
11/28 第484回	11名+講師 (1名)	<p>練馬集談会より若宮委員をお迎えし「対人恐怖～人の思惑が気になる～感情の処し方」というテーマで講話をしていただきました。「人の思惑ばかり気になり仕事に集中できない。社交的・元気にふるまう演技をして疲れ切る」などの体験談はとても共感しました。「自分にダメ出しをしない」「自分を責め</p>

		ない」「できた事実を認めてあげる」等、勉強になることがたくさんでした。
10/24 第 483 回	11 名 (1 名)	自主学習は、北西憲二先生の講演 DVD の「森田療法とは？その基本的考え方」を観て、その内容について、分科会予定の時間も使って話し合いました。森田専門医による解説で、とてもわかりやすいとの好評が多くありました。
9/26	10 名 (1 名)	自主学習は、Mさんの進行で森田理論学習の要点 7『森田療法の間観』を輪読し学びました。「嫌な感情をあたりまえのものとして受け入れていく」「直観から行動できるようにする」「できないことは潔く手放して、もっとシンプルに森田とつき合いたい」「言葉、理屈で考えずやってみて気づくことが多い」など、それぞれに感想や気づきを話し合いました。
8/22	9 名+講師 (0 名)	新型コロナ感染拡大防止のため、1月、3月、5月に続き 4 回目の Z o o m によるリモート集談会を実施しました。後藤理事にも参加いただき、講話をお願いしました。「神経症を治すために大事なことは、人のためにつくすこと」「集談会は試してみる場、恥をかく場、笑われる場である」等をはじめ勉強になることがたくさんでした。
7/25 第 482 回	9 名+講師 (0 名)	派遣講師は、土浦の吉田氏で、「私の苦悩の遍歴」と題して、とてもわかりやすい講話でした。吉田さんは、以前に日立市に住まわれていたことがあり、水戸にも懐かしさを感じるそうで、今、「水戸維新」に関することに興味を持っておられるそうです。
6/27 第 481 回	10 名 (0 名)	6 月は S さんの体験発表でした。不安症状が出ることは、どこか無理強いをしている自分への何らかのサインである。その根底にある恐怖感、まだまだ生命エネルギーがある証であり、いまはこのようにその「正体」を見ようとしている、というお話は大変共感をもちました。不安症状だけでなく、抑うつ症状などにも同じような捉え方ができるように思われ、非常に参考になる体験発表でした。
5/23	10 名 (0 名)	新型コロナ感染拡大防止のため、1月、3月に続き 3 回目の Z o o m によるリモート集談会を実施しました。自主学習は「あなたはこれまで森田を学んできて、一番良かったことは何ですか？」というテーマで、ディスカッションを行いました。「病症やその原因がわかって楽に生きられるようになった。集談会は実践の場、生涯学習」「集談会は大きな存在、居場所。自然に従うことが一番だとわかってきた」「人には話せないことを聴いて、認めて、受け入れてもらえた」「発見会を通して人との出会い・つながりが少しずつできてきた。このままの自分でもいいと思えることが増えてきた」等、集談会のありがたみを再認識する意見が多く出ました。
4/25 第 480 回	11 名 (0 名)	自主学習は、「学習の要点」単元 6 の『「あるがまま」と「純な心」』で、原文と進行役の短文レジュメを、全員で輪読後、思っていること、感想等を話し合いました。「森田の神髄」と言われる内容で、皆さんでそれぞれ色々な「あるがまま」の捉え方がありました。
3/28 第 479 回	11 名 (1 名)	自主学習は、Fさんの進行で森田理論学習の要点 5「行動の原則」に沿って、神経症の悪循環を断ち切るための、心を外に向けるテクニックを学びました。行動を体得につなげるポイントや、困難に直面して不安を感じ迷った時のチェックポイントなどを重点的に学びました。3 月は 3 ヶ月ぶりとなる対面での例会でしたが、和やかな時間を過ごすことができました。
2/28	7 名 (0 名)	新型コロナ感染拡大防止のため、1月に続き 2 回目の Z o o m によるリモート集談会を実施しました。自主学習は G さんの進行で、学習の要点 4「欲望と不安」を題材にして、輪読の後意見交換を行いました。「どうしても不安の方に目が向いてしまうが、欲望の方に目を向けることが大事」「自己肯定感の低い今の自分でやっていけば、少しずつ変わっていくのではないか」「不安や恐怖はそのままにして、やるべきこと・やりたいことをやるのがあるがまま」等の意見が出ました。「低い自己肯定感をいかに高めるか」は皆の共通した課題でした。
R3/1/24	11 名+講師 (0 名)	新型コロナの感染拡大防止のため、通常例会が開催できなかったため、水戸では初体験の、Zoom によるリモート集談会でした。 派遣講師の本多副理事長に参加していただき、事前に配布のレジュメを用いた、とてもわかりやすい講話をいただきました。

12/20 第 478 回	8 名 (0 名)	自主学習の時間は、恒例の『一年の総括』を行い、各自この一年間を振り返りながら、順番に発言しました。コロナ禍で大変な一年ではありましたが、そのなかでも「人との交わりの大切さを感じた」「入会してよかった」「生の欲望を追求していきたい」など、一人一人それぞれの一年の総括に聴き入りました。
11/22 第 477 回	7 名+講師 (0 名)	染谷氏をお迎えし「とある神経質者の体験談と目指している事」というテーマで講話をしていただきました。「症状は治そうとしても治らない」「治るとは症状が有る現実を受け入れる事」「理想が映る眼鏡をはずして事実を見る事」「一つの方法として内観療法の紹介」等、大変勉強になりました。
10/25 第 476 回	10 名+講師 (1 名)	小野委員による、「学習の要点」単元 8=「治るとはどういうことか」とレジюмеを基にした講話は、やさしく丁寧な説明で、とてもわかりやすかった、と好評でした。広い意味の「治る」とは、「人のために尽くせるようになること」等が印象的でした。
9/27 第 475 回	8 名 (0 名)	自主学習は、Fさんの進行で学習の要点 3「感情の法則」を題材に、体験談や森田先生のことばを取り上げながら、全員で意見交換を行いました。「あるがままになすべきをなす」を基本としながら、変えられるのは感情ではなく行動であると教えられたことを具体的な行動目標とした。抽象的な議論ではなく、目の前のやるべきことに取り組み、積み上げていくことが森田が教えるところと思う。・・・などが印象的でした。
8/23		4月5月に続き3回目の遠隔集談会を実施しました。派遣講師としてお迎えする予定だった酒井委員が「私の症状、来歴と森田や発見会について思うこと」と題したレジюмеと講話原稿を送ってくださり、ホームページの掲示板にも参加いただきました。 ・「頭で理屈が分かること」と「本当に理解し実生活で実践すること」には雲泥の差がある ・「あるがまま」とは「かくあるべし」の反対ではなく「かくあるべし」も含めて、辛い事・楽しい事・悪い事・良い事も全部ひっくるめたもの ・「自分なりの森田」の構築 等々、深い内容で大変勉強になりました。
7/26 第 474 回	8 名 (0 名)	学習の要点 2 の「神経質の性格特徴」を題材にして、自主学習を行いました。最初に交代で輪読し、自分の体験を織り交ぜて話し合いました。神経質という性格について、それぞれが思うことや、現実の生活の中で神経質の良い部分をどういかしていけばいいか、等について考える良い機会となりました。
6/28 第 473 回	9 名 (0 名)	自主学習は、Gさんの体験発表と併せて、森田理論学習の要点 1「神経症の成り立ち」を題材にし、輪読のあと全員で意見交換を行いました。不安や恐怖を「あるがまま」にほったらかしにして、今やるべきことを行動していくことで、注意が外に向き楽になる。言葉や観念だけで納得しようとせず、事実を見て自分で考えながら、現実の自分を認めていくことが大事、との意見がでました。
5/24		3～5月と休会になり、5月も4月に続き遠隔集談会を実施しました。事前にEメールや郵送にて自主学習資料（「改訂版・森田理論学習の要点」の「神経症の成り立ち」）を送り、皆の近況報告が5月例会予定日(5/24)に送付されました。その内容について水戸集談会のホームページの掲示板で意見交換をしました。「自主学習の資料が事前に送られてくるので、ゆっくり読み込めるのが良い」「やはり例会が一番だけれど、仲間とのつながりが感じられて良い」等の感想が寄せられました。
4/26		3月と4月の定例会は休会のため、新しい試みとして、4月は「遠隔集談会」を実施しました。 事前に、eメールと郵便により自主学習資料(山中和己顧問の第五巻解説 15 回目)を送り、それを読んだの気づきや近況報告等を集め、それを例会予定日に全員へ配信し、その内容について、皆さんの意見や感想を水戸 HP の掲示板に投稿し、意見交換をしました。普段とは一味違う学習と仲間との触れ合いが出来て、とても好評でした。

3/22		新型コロナウイルス感染防止のため、休会
2/23 第472回	9名+講師 (0名)	大宮夜間集談会より長谷川委員をお迎えし「吉田松陰と森田正馬の教えるもの」というテーマで講話をしていただきました。吉田松陰と森田正馬の共通点として「人間教育という観点」「人のために尽くすことによって人間を再生させようとした」ことをあげわかりやすく解説されました。「毎日の仕事(生活)の中で自分を鍛える」「自分はどのように生きていようと望んでいるか。自分を正しく自覚して行動することが人間の本来の生き方である」等、大変勉強になりました。
1/26 第471回	9名 (1名)	自主学習は、山中顧問の森田全集第五巻の解説の14回目で「なりきる」等が出てきました。山中先生の説明のうち、『結局、治るということは、どもっていいということが分かること』、『あなたの中にある神経質を伸ばしなさい』等の言葉が印象的などの意見が出て、皆さんで色々話し合いました。
12/15 第470回	8名 (0名)	自主学習の時間は12月恒例の「一年の総括」を行いました。2019年を振り返って「本来の欲望」「今年できたこと・できなかったこと、良かったこと」「森田理論などであった気づき」「森田の好きな言葉を通して」などについて、各自総括し発表しました。一人が発表後、それに対して皆よりコメントがありました。集談会終了後は毎年恒例の忘年会を行いました。普段は集談会に参加されていない方も見えて、楽しいひと時を過ごすことができました。
11/24 第469回	8名+講師 (0名)	講話は、鴨下学習委員による「私の森田的行動について」でした。心臓や不眠で生きていることが不安な時もあったそうです。発見会に入って、森田を活用し、『～してはならない(悪智)⇒⇒～をしたい(自然・純な心)』に転換でき、『自分らしく正直に、今出来る必要なことをやろう!』等の心持ちになれたそうです。
10/27 第468回	11名 (3名)	自主学習は、山中顧問による第五巻解説資料の第13回目。Gさんの進行で、輪読後皆で意見交換をしました。「『弱くなりきる』というのは、心のはからいや、かくあるべしが減った状態のこと。かくあるべしをなるべく減らすようにすればいい。何か無理なことをする必要はない」「やむを得ず、仕方なしにやる、ピクピクハラハラしながらやる。これが自然。そのままの心でいいということ。今できそうなことから、仕方なしにやっていくということが全治であり、全治につながっていく」等学びました。
9/22 第467回	9名 (0名)	自主学習は、山中先生の第五巻解説の12回目を、E幹事の進行で実施しました。 『神経質者は、これは変えることができると勘違いしたために、とらわれや落ち込みにみまわれるということ。心の中で起こることは、そのままにしておいて、なにか自分は劣っていると感じてもそれを治す必要はない』等が印象的でした。
8/25 第466回	12名+講師 (1名)	柏集談会より須佐委員をお迎えし講話をしていただきました。以前発見誌に執筆された「神経質症にどうしてなるか」についてお話しくれました。 「森田理論学習の要点」に沿ったご自身の体験談はとてもわかりやすく「症状に陥った自分も、森田理論を学んで立ち直れた自分も同じ大切な自分。森田理論を学んで『道は開けた』道が見つかるには神経質症の体験が必要だった。そう思える自分を良しとする」の言葉に、そうありたいと思いました。
7/28 第465回	9名 (0名)	自主学習は、ディスカッション「あるがままと純なる心」の2回目の「感じ・恐怖突入・共感」の範囲を、F幹事の進行で実施しました。 『何かの感じに対して理屈を挟まず、ちょっと手を出すと感じは高まり、興味や進歩が生まれてくる』等が印象的でした。
6/23 第464回	11名 (1名)	自主学習は発見誌5月号の記事を題材に「あるがまま・純な心」についてディスカッションを行いました。「ありのままの自分を認めるのはなかなか大変だが、他の人になることはできないのだから、自分を否定しないで今の自分でやっていくしかない」「不安を何とかしようと思うとよけい辛くなる。戦うことを止めた時に受け入れることができるようになる」「最初に感じたことを大事にして行動すると、後悔が少ないように思う」等、たくさんの意見が出ました。深く考える有意義な時間になりました。
R元/5/26	12名+講師	講話は、平豊委員による「私の神経症人生」で、わかりやすい資料を基に話

第 463 回	(4 名)	していただきました。自営の会社の起業と神経質性格との関係の経緯や親子 2 代で集談会に救われた経験、集談会の世話役をすることの重要性、そして、「ありがとう」の効用等のお話が印象的でした。
4/28 第 462 回	7 名 (1 名)	自主学習は山中顧問解説資料の「森田全集第五巻を読む」の第 11 回目を行いました。「心にいろいろの事が起こるけれども、そのまま放っておいたらいい、自然に任せるのが一番いい」「割り切れないまま、不快のままにしておくことが事実本位の生き方。割り切って気分をスッキリさせようとするのが気分本位の生き方」「行き詰ってもそれは生の欲望の強さからそう感じるだけであって、自分が劣っているとか努力が足りないとかではない」等、学びました。
3/24 第 461 回	8 名 (0 名)	自主学習は、森田全集第五巻の解説 10 回目で、F 幹事の進行で、山中顧問の解説資料を基に話し合いました。「とらわれているから劣っているという考え方は捨てていただきたい」、「世間一般では、不安・恐怖はない方がいいと。森田ではあった方がいい、なくしてはいけない」、等が印象的でした。
2/24 第 460 回	8 名+講師 (0 名)	杉並集談会より F 委員をお迎えし「強迫観念」と「あるがまま」について講話をしていただきました。「あるがままの態度とは、たとえば山で遭難しウロウロ動かないで（体力を消耗するので）じっとその場で救助を待つという感じである。あえて何もしない態度がなぜ重要かという、もがけばもがくほどさらにさまざまな強迫観念が浮かび、がんじがらめになるからである」さらに発見誌の記事を題材に深く掘り下げてお話しいたさ、大変勉強になりました。
H31/1/27 第 459 回	8 名 (1 名)	自主学習は、会員 T さんが昨年受講したオンライン学習会での経験を基に、「心の交流から得られたもの」と題する体験発表でした。顔は会わずに、お互いに平等の立場で意見交換する中で、『仕方なかったことだと思う』のコメントをもらったことで、自身の過去の後悔から解放された、等が印象的でした。
12/16 第 458 回	12 名 (0 名)	自主学習の時間は 12 月恒例の一年の総括を行いました。各自 2018 年を振り返り順番に発言しました。「イヤな気持ちのまま自己否定しないで前に進めた」「オンライン基準型学習会に参加できて大きな収穫があった」「できていても認めることができなかつた。最近はずいぶん認めることもできるようになった」等様々な発言に皆聴き入りました。集談会終了後は恒例の忘年会です。参加者全員の景品付きスピーチタイムもあり、楽しい時間を過ごすことができました。
11/25 第 457 回	9 名 (1 名)	自主学習は、第五巻の山中顧問の解説資料を使った学習の 9 回目で、『『修養のための修養であってはならない』は、修養がいけないという意味ではないこと、『何かを変えよう、治そう』は間違いで、それがなぜいけないかを勉強していくことが、森田理論の一番肝心なところ』等が印象的でした。
10/28 第 456 回	11 名+講師 (1 名)	大田集談会より N 委員をお迎えし「発見会活動を通じて治るということ」と題して講話をしていただきました。安心・安全を過剰に求めて疲れ果て、森田に出会われました。高良興生院入院、退院後発見会に入会されてからは、いろいろな役をやらせ（不安や迷いがあっても、ただ発見会活動を続けてこられました）発見会という優しい場所で社会のノウハウを学ばれました。「場数を踏む」「発見会を活用する」「居心地が悪い時に症状は出る、居心地の良い場所をつくる」「受けとめ方が過剰であることを認め、あわてない」等、大変勉強になりました。
9/30 第 455 回	8 名 (0 名)	自主学習は、山中顧問の第五巻解説を題材にした学習の 8 回目で、『『純な心』は、素直な心・我々が日々感ずる心のことで、特殊なものではない。それを何かで押さえつけられない方がいい。するとあるがままの心が出てくる』等が印象的で、分科会でも話題になりました。
8/26 第 454 回	18 名+講師 (7 名)	(注)東関東支部主催の「一日学習会」と兼ねて開催しました) 集談会を兼ねた「水戸一日学習会」（東関東支部行事）を行いました。講師には岡本清秋理事長をお迎えし「森田と私」というテーマでご自身の人生の歩みをお話しいたさいただきました。森田を 38 年学ばれ、意識をしなくても端々に出てこられるそうです。症状に対しても「仕方がない、これはクセ」、「共存しながら他のこと（自分の得意な分野など）で勝負しよう」と乗り越えてこられ

		ました。力強くお話しされた前向きな生き方はとても勉強になりました。学習会終了後は岡本理事長を囲んで懇親会を行い親睦を深めました。
7/22 第 453 回	8 名 (0 名)	自主学習は、山中相談役の第五巻の解説を題材にした学習の 7 回目で、『かくあるべし』を減らせば、当然」と、『あるがまま』、『純な心』が出てきます。森田先生が勧めているのは、それ。『かくあるべし』を減らせばよい」等、印象的な内容がたくさんありました。
6/24 第 452 回	10 名 (2 名)	6 月恒例のディスカッション、今年は「私が水戸集談会に思うこと」というテーマで行いました。「はじめは症状を治すために参加していたが、生涯学習として勉強していきたいと思っている」「毎月自分をチェックするようつもりで参加している。悩みを聴いてもらえる場がありありがたい」「仲間と会う楽しみ、理論より人間として大事なことがわかってきた」「自分の居場所で自分を出せる、他にない貴重な場。悩みを話すことで前向きになれる」等、皆さんに思いを話していただきました。
5/27 第 451 回	12 名+講師 (1 名)	HT 委員の講話は、「森田の魅力を味わいながら」でした。吃音で悩まれて発見会に入会し、森田と共に生きてきたこと、「神経質は自己否定病」、「自分にやさしくしなければ」、「症状の有無より、とらわれの有無が重要」等が印象的で、わかりやすいお話でした。
4/22 第 450 回	9 名 (0 名)	自主学習は山中相談役解説による「森田全集・5 巻を読む」の第 6 回目を行いました。「神経質者は現在が抜けてしまう。とらわれると先のことを心配し、過去のことを悔やみ、現在が少なくなる。現在を楽しむ、現在を味わう、これが大事」「純な心から出発する。かくあるべしから出発するのはいけない。自分のためにというところから出発する。自分が感じるままに、まず感じないといけない。人のためにというのは、自分を捨ててではなく、自分を含めて人である」等を、学びました。
3/25 第 449 回	10 名 (0 名)	自主学習は、山中相談役の「第 5 巻の解説#5」でした。「不即不離」や「事実唯真」について、具体的でわかりやすい説明を学びました。「純な心・あるがまま」は、「他力・まかせる」と同じ世界、「まかせて日常生活を進めていると自然に気づきが起こる」等が、印象的でした。
2/25 第 448 回	8 名+講師 (0 名)	生泉会より F 委員をお迎えし、講話をしていただきました。鈴木知準診療所で入院森田療法を受けた体験談は興味深いお話でした。「治る方法を探しているうちは治らない。エネルギーを治す方ではなく、仕事などに向ける」「忙しい環境に身を置く。目の前の必要なことをやっていると感じる」など、とても勉強になりました。また、阿部亨先生の講演会の DVD 視聴もさせていただきました。「森田的生活(生き方)が神経症には自己救済になっている」と教えていただきました。
H30/1/28 第 447 回	9 名+講師 (0 名)	講話は、KM 学習委員の「森田を学んで思うこと気づいたこと」でした。非常に詳細な資料を多く用いて、ご自身の立ち直りの過程を中心のお話で、「直面すること」、「受け入れること」、「浮かんで通ること=じたばたするから沈む」、「時の経つのにまかせること」の四原則等が、印象的でした。
12/17 第 446 回	11 名 (0 名)	今月は毎年恒例の一年の総括を行いました。各自今年を振り返り発表しました。終了後は 15 名参加で忘年会を行いました。普段は集談会に参加されていない方も見えて、和やかで楽しい会となりました。一年の良い締めくくりができました。
11/26 第 445 回	13 名+講師 (1 名)	講話は HT 委員の「自分を乗り越えていく物語」でした。『人との関わりを拒否し、引きこもり状態で、自己否定していたが、35 才で発見会に入会し、自覚を深めることができた。他人からの正論や上から目線のお説教的な話は、自分の心には届かなかった。自分で気づいたことだけが自分の行動に変化を与える』等が、印象的でした。
(10 月は定例会お休みで、レクリエーションを行います)		
9/24 第 444 回	10 名 (0 名)	10 月は例会を休会にして、久しぶりにレクリエーションを予定していました。ひたち海浜公園でのバーベキュー、コキアやコスモス見学、園内散策など楽しい内容で、担当者が準備をしていましたが、残念なことに台風のため中止となりました。



		9月には3名の幹事によるミニ体験発表を行いました。やはり体験発表は人気で共感することも多く、その後の意見交換も活発なものになりました。
8/27 第443回	10名 (0名)	山中先生特集号第4回の「女性にとっての森田」でした。『女性は特に、周りからのかくあるべしが強いので、過剰な反省をしがち』、『できるだけ自分を好きになって』、『欲望と不安が釣り合った状態、真ん中ではない』、『役割意識から離れて、自分らしく生きるよう心がけてみる』等が、印象的でした。
7/23 第442回	12名 (1名)	自主学习は、山中相談役が森田理論をやさしく解説してくれる教材の第3回目を行いました。「とらわれに悩む人は ①少しずつでも神経質気質やとらわれの本態について知識を得ること ②普段の生活態度を調整すること」これが基本ですが、「自分(神経質)についての認識の深まりと、普段の生活内容の微妙な変化と共に、しだいに自己信頼(自信)も回復していく。するといつの間にか、とらわれを邪魔者扱いしなくなり、いわば人生のスパイスとなっていく」とらわれも人生のスパイスにしていく発想が何とも素晴らしいです。
6/18 第441回	12名 (0名)	自主学习=ディスカッションは、発見誌5月号の、鈴木壽美氏の「感情の法則」を題材にしました。「憐れな患者諸君、すべからく往生してはいかが」=「仕方なしに今しなければならぬことに集中してみる」、「神経質は個性」、「確認行為への対処法に指差し呼称」等、多数の意見を話し合いました。
5/28 第440回	11名+講師 (0名)	多摩平日懇談会よりY委員をお招きし「ヘルパーズプリンシプルと森田理論」と題して講話をしていただきました。日常生活での様々な経験・発見会でのいろいろな活動を通して、自己受容につながったお話、「人のために尽くすことが、実はその人自身への最大の援助になっている」との助力者原理(ヘルパーズプリンシプル)の考えに共鳴して、その考えを発見会内にも周知させたいと努力されているお話など、とても勉強になりました。
4/30 第439回	11名 (0名)	自主学习は、山中先生特集の第2回目、「森田正馬の人間学；神経質者と人間性」(3)(4)で、森田先生の学説と水谷先生の解説を基にした内容でした。「死の恐怖」、「人に対する恐怖」を心の底で感じ取ってしまった人たちが神経質に悩むこと、それを感じていない人になるようにするのが根本的間違いである、等を話し合いました。
3/26 第438回	7名 (0名)	自主学习は三宮原著の会よりご提供いただいた、森田理論・森田生活道の概要を山中相談役がわかりやすく解説してくださっている教材の第1回目を行いました。全員で輪読後、意見交換しました。自己観察が鋭く、よりよく生きたいという生の欲望の強い神経質は、その気質に合わないものの方・考え方による生き方の誤りから「とらわれ」をひき起こす。①神経質の本態について少しでも知っていく ②日常生活を通じて不安・煩悶そのものになり切っていく体験が必要などを学びました。 また、不眠に悩まれている方がいて、皆で意見交換しました。
2/26 第437回	12名+講師 (0名)	講話は、O学習委員による「森田と私」でした。幼少の頃から神経質で、長年、対人・視線で悩んだが、森田を学んで、ほんとうの自分は、実は「人間大好き人間」であることに気づき、多くの人と関わる教育関連の仕事で、活用されたお話でした。
H29/1/22 第436回	14名 (1名)	自主学习は山中相談役解説による「『森田全集・第五巻』を読む」教材の第4回目を行いました。心機一転について、山中先生は「突然変わらなければならない、ぱっと開けなければいけないような感じを持ちますが、そうでなくてよい。学んで生活して気づけばいいわけです。このような積み重ねの先に事実唯真の生活が実現するのです」と教えてくださり、またひとつ理解が深まりました。
12/18 第435回	11名 (0名)	12月の自主学习の時間は、恒例の「この一年間の総括」として、皆で一年間を振り返って発言しました。皆さんの発言したいことが多く、時間が足りない印象でした。終了後、忘年会があり、ふだん集談会には参加できない方にも参加していただき、更に、いろいろな話に花が咲きました。
11/27 第434回	11名 (1名)	柏集談会よりO委員をお迎えし、「森田理論の概要」というテーマで講話をしていただきました。プロジェクターを使用し、森田理論を実践して乗り越えた体験を具体的にわかりやすく話していただきました。共感するところが多く、大変参考になりました。

10/23 第 433 回	10 名 (0 名)	自主学習は、会員 O 氏による体験発表でした。 学生の頃、階段を駆け上がった直後に血圧を測定したことをきっかけに、血圧上昇に注意が集中し過ぎること(白衣高血圧)にとらわれて長年苦しんだこと、森田を知って少しずつやり過ごせるようになったことなどを話していただきました。
9/25 第 432 回	12 名 (2 名)	自主学習は山中相談役解説による「『森田全集・第五巻』を読む」教材の第 3 回目を行いました。よく輪読をしています。皆さんに聞いたところ「他の人は皆スラスラ読んでいる、自分はどうも読めるだろうか」と、自分の順番が来るまでドキドキしてしまう人がほとんどでした。「失敗するのは非常に恥ずかしいこと」という思い込みや「人に認められたい」という欲望があるのだと納得しました。ドキドキしていても、他の人からは「スラスラ読んでいる」と見えるのですから、主観と客観の違いがはっきりわかりますね。
8/28 第 431 回	10 名 (0 名)	S 委員の講話は、「不安のまま、やるべきことをする」で、「不安のままに事にあたっていくことが根本的に大事」、「失敗したら自分で責任を執る覚悟が必要」、「毎月の集談会出席は、命の洗濯で、心が洗われるように感じていた」等の、41 年前入会の大ベテランならではの、印象深いお話が沢山ありました。
7/31 第 430 回	14 名 (1 名)	自主学習は山中相談役解説による「『森田全集・第五巻』を読む」教材の第 2 回目を行いました。全員で輪読後、共感する部分や気づいたことなどを話していただきました。今回も山中先生の解説はとてわかりやすく、神経質者にとて優しいと感じました。
6/26 第 429 回	10 名 (1 名)	ディスカッション；「神経症の成り立ち」の時間は、「森田理論学習の要点(補足版付)」の第 1 章を題材にして、2 人の幹事さん担当で、それぞれ自分の体験と照らし合わせながらのお話とそれに対する質疑応答を行いました。色々と活発なやり取りがありました。
5/22 第 428 回	10 名 (1 名)	練馬集談会より I 委員をお迎えし、「私の症状対処法」というテーマで講話をしていただきました。対人、抑うつで悩み、30 代で発見会を知り「人の前で話すとき緊張するのは自然なこと。人の中に入れないと思うことも自然なこと」と教えられ、気持ちが楽になりました。「朝の挨拶で返事がなくても、相手がいい悪いではなく、自分が気にするタイプなのだ」と自覚し認めることによってあまり気にならなくなってきた」いろいろな思惑があっても、ありのままの自分があるがままに認めることによって、とらわれから解放されるということをお話いただき、とても参考になりました。
4/24 第 427 回	11 名 (2 名)	2013 年 3 月～2016 年 3 月まで 18 回にわたって行われた「神経質の本態と療法」の学習も終わり、今回から新しい教材での学習が始まりました。 三宮原著の会より提供いただいた山中相談役解説による「森田全集・第五巻」の教材は、「山中先生の解説はとてわかりやすい」「優しい」と参加者に大変好評でした。これからの学習が楽しみです。
3/27 第 426 回	11 名 (2 名)	自主学習は、「本態と療法」の最終回「臨場苦悶」で、M 幹事作成の要点メモを使い、進めました。乗物恐怖の学生の症例と犬に吠えかかれた時を例に、「恐怖症」になるのは、心の置き所によるとの講義内容でした。最終回の、「最も大切なのは、病的心理の理解と確実な診断で、『ただ恐怖せよ』の一言で千篇一律にはいかない」が印象的でした。
2/28 第 425 回	10 名 (0 名)	船橋集談会より F 委員をお迎えし、講話をしていただきました。就職、転職、結婚等でモヤモヤしたものをずっと抱えられていましたが、10 代の頃より森田を知っており、なすべきことをなして乗り越えられたお話でした。「現状で努力する」「考える価値のないものは考えない」「小さな思いやりを心がける。人がやりたくないこと、喜ぶことを率先してやる」等、とても参考になりました。
H28/1/24 第 424 回	10 名 (0 名)	自主学習は「本態と療法」の「『神経質療法』に成功するまで」で、F 幹事の話提供と共に話し合いました。お寺の地獄絵を見て「死の恐怖」と生死の問題を考えたこと、親への面当てに、死んでも構わないと薬もやめ、猛勉強して好成績を修めた"必死必生"の実体験が、神経質の研究を始めるきっかけとなったことを知りました。

