



# みと納豆

生活の発見会  
水戸集談会

## ▽「先月の集談会報告」集\_Ⅲ▽

開催日 例会回数	参加者 (初回者数)	概 要
6/23 第523回		
5/26 第522回	10名+講師 (0名)	土浦集談会より礪山講師をお迎えし「教師生活と森田療法」と題して講話をしていただきました。生徒との信頼関係を築くまでは大変でしたが、高生研と発見会に支えられてやってこられたそうです。「人の思惑が気になるということはよく思われたいということ、それは人が好きだということ、だから人を相手にする仕事は合っている」と気づかれました。教師として大切にしていることは「授業」と「ホームルーム」。多種多様な生徒がいて大変けれどもやりがいを感じられているご様子がよくわかり、大変勉強になりました。
4/28 第521回	9名 (1名)	今月は自主学习『そのままのあなたですべてよし』の8回目で、Mさんの担当でした。『「そうであるのもよし。また、そうでなくともよし」というのが森田理論の特徴。ゆらぎもまた自然』の言葉にホッとした等の感想が印象的でした。
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、参加者が少なかっ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	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

	(0名)	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メでわかりやすかった」など有意義な自主学習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 第500回	12名 (1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。