



# 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 462 回	7 名 (1 名)	
3/24 第 461 回	8 名 (0 名)	自主学习は、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いただき、大変勉強になりました。
1/27 第 459 回	8 名 (1 名)	自主学习は、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)	自主学习の時間は 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った。最近は少しずつ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)	自主学习は、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ふこと」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)	自主学习は、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・我々が日々感じる心のことで、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」と乗り越えてくれました。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。「森田の生活(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	10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

第 444 回	(0 名)	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)	自主学習は、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)	自主学習＝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)	自主学習は、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しようと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)	自主学習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見方・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 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 月の自主学習の時間は、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	11 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

第 434 回	(1 名)	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、自分うまく読めるだろうか」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」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もわかりやすく、神経質者にとっても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。人の中に入れられないことも自然なこと」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教えていただき、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もわかりやすい」「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。
--	--	--