

『初心者の方へ  
—森田理論の学び方—』



生活の発見会  
学習部会

# 目次

I. 発見会では、どのようにして神経症が治るのでしょうか・・・	1
①森田理論を知識として知るだけでも、楽になれます	
②知識から体得へ、知ることと体得は、まったくちがうもの・・・	2
II. 仲間と体験をわかちあうことから勇気が得られます・・・	3
III. 知識を体得へ高めるために、発見会の援助が受けられます	
IV. 森田理論学習のためのさまざまなシステムを用意しています・・・	4
①基準型学習会	
②オンライン基準型学習会	
③その他有志による学習グループ	
V. どんな本を読んだらよいのでしょうか？・・・	5
VI. 集談会に出席できない人は、どうしたらよいのでしょうか？・・・	6
VII. 森田理論は、症状を治すためだけのものですか？	
VIII. うつ病の治療を受けている人へ・・・	7
IX. 体験記について	
X. 体験記・・・	8～13

## 『初心者のみなさんへー森田理論の学び方ー』

この冊子は、初心者のみなさんに、森田理論や生活の発見会のことを、よく知っていたくために作成いたしました。この冊子を活用して、生活の発見会に参加し、森田理論を体得されることを願っています。

生活の発見会において森田理論を学び、それを日常生活の中で体得していくことにより、あなたの症状は軽減され、楽に生きられるようになります。

さらに、森田理論を学び続けることは、あなたがあなたらしい、よりよい人生を送るための羅針盤になることでしょう。

### I. 発見会では、どのようにして神経症が治るのでしょうか？

発見会の活動は、森田療法の理論（以下、森田理論）の学習活動を「たて軸」に、神経症の仲間同士による相互援助活動を「よこ軸」に例えることができます。この、たて軸とよこ軸の織りなす活動を通して、神経質性格を活かす生き方に気づき、神経症のとりわれから解放され、自分らしく生きることを目指しています。

#### ① 森田理論を知識として知るだけでも、楽になれます

- \* 学びのスタートは、森田理論を知識として知ることです。これは、それほど難しいことではありません。森田関係の本を一冊、熟読するだけでも、森田理論の要点は、だいたい理解できると思います。
- \* 森田理論を知ることで、まず、あなたは自分の苦しみの原因や努力方向の誤りを知ることができます。私達は、自分が異常な人間で、このような症状で苦しんでいるのは自分だけだと思いがちです。  
このような思い込みが、あなたを孤独にし、将来を悲観させ、あなたの苦しみを大きくしているのだと思います。
- \* 森田理論は、症状のからくりを教えてください、そして、あなたが異常な人間ではないこと、森田理論の体得によって、現在の苦しい状態から抜け出せることを示してくれます。これだけのことを知っただけでも、森田理論を知る前より、かなり楽になったと思います。

## ② 知識から体得へ、知ることと体得は、まったくちがうもの

- \* ただ、森田理論を知識として知ることと、それを自分のものにして体得することは、まったくちがいます。いくら森田理論を知っても、体得しなければ、ある程度楽になっただけに過ぎません。今までの考え方、生き方を変えることはできませんし、抱えている苦しみは、まだ、大きなままです。
  
- \* 例えば、私達は、自分が感じる不安や人に対する恐れ、妬みや嫌悪感などの自分の感情によって、自分を否定してきたのではないのでしょうか。  
このような感情を持ってしまう自分はダメな人間だと、自分の感情を変えようと必死に努力してきたのではないのでしょうか。  
森田理論では、感情は、自然現象であって、意志の力でコントロールできないと教えています。意志の力で、コントロールできないのですから、私達は、自分の感情に責任を持つ必要はありません。  
どんな感情を持って、そのことで、自分を責めたり、自分を否定しなくてもよいのです。
  
- \* この感情についての知識は、あなたを楽にしてくれると思います。しかし、長年の癖は、知識を得たからといって、そう簡単になくなるものではありません。  
日常生活の中で、自分にとっての好ましくない感情が湧いてきた時、いつものように、このような感情を持つ自分はダメだと、自分を否定して落ち込み、感情を変えようとしてしまうでしょう。
  
- \* 体得とはどのような状態を指すのかは、いろいろな表現ができると思います。  
例えば、泳ぎ方を知識として知っていても泳げないと思います。実際、知識をもとに、水に入って手足を動かして、こつをつかみ、泳げるようになっていきます。これが体得だと思います。  
自転車の練習も、初めは補助輪や親の支えが必要で、自分だけでは、前に進むことができません。しかし、支えてもらいながら、何度も転んでいるうちに、いつの間にか、自分一人で乗れるようになります。これが体得の過程だと思います。  
森田理論を学んで、それを基礎にして、日常生活で手足を動かしていくなかで、無理をしなくても森田理論に従って生きていくことができるようになると思います。これが体得だと思います。
  
- \* この感情の例の場合の体得とは、自分にとっての好ましくない感情が湧いてきた時に、それは人間にとって自然なことと受け取り、自分にとって嫌でも無理に変えようと

しない、また、そのような感情を持つ自分を否定しない状態と言えると思います。  
人間にとっての自然とは何かを知り、それを受け入れ、自然に従って生きられるようになることを体得と言ってもよいと思います。

## Ⅱ. 仲間と体験をわかちあうことから勇気が得られます

① 生活の発見会では、全国で、月に1回、集談会という集まりを開催しています。集談会には、あなたと同じように症状で苦しんだ体験を持つ人が大勢、参加しています。

あなたは、あなたの苦しみを、実感としてわかってもらえる仲間や先輩と、毎月、交流することができます。

\* 集談会では、誰にも話せなかった、誰にもわかってもらえなかった、あなたの苦しみを思う存分、話すことができることが、癒しとなるでしょう。

\* 自分の本音を語ることで、自分のことが客観視でき、自分のことが、よく見えるようになってきます。

\* 先輩の体験談は、森田理論をより深く理解するヒントになるでしょう。また、先輩の元気な姿を目にすることで、森田理論を学び続ける意欲が生まれてきます。

② 仲間がいれば、辛いことも乗り越えやすくなります

\* 集談会は、会員によって自主運営されていますので、世話役として集談会を運営する側にまわることで、多くの体験ができ、自然と仲間になることができます。仲間の存在は、自分を映す鏡となり、同じ苦しみを背負いながら、精一杯、生きている仲間の姿は、大きな励みになるでしょう。

## Ⅲ. 知識を体得へ高めるために、発見会の援助が受けられます

① 長年の考え方、感じ方の癖に対して、知識は、あまりにも無力です。この無力な知識を、体得に高めることが、どうしても必要なのですが、一人で、それをすることは、非常に困難です。

あなたは、生活の発見会から、森田理論の知識を体得に高めるために、さまざまな援助を受けることができます。それが、あなたが、生活の発見会から得られる、一番、大きなメリットだと思います。

- \* 誰にも話せなかった、誰にもわかってもらえなかった、あなたの苦しみを、あなたは、集談会で、思う存分、話すことができます。また、多くの先輩の体験や考え方を、あなたは知ることができます。このことが、実は、非常に大きな意味を持っています。
- \* 自分の本音を語ることで、自分のことが客観視でき、自分のことが、よく見えるようになります。話すことで癒される部分も多いです。先輩の体験や考え方を知ること、森田理論を、より深く理解することができます。また、先輩の後ろ姿は、自分の進んでいく道を探し、大きな手がかりになりますし、森田理論を学び続ける動機づけにもなります。

## ② 一人ではできないことも仲間がいればできる

- \* 仲間がいることで、孤独感が癒され、自分だけでは気づけなかったことに気づくことができ、森田理論の学びが深まっていくと思います。仲間の存在が、自分を映す鏡になると思いますし、同じ苦しみを背負いながら、精一杯、生きている仲間の姿は、大きな励みになると思います。仲間がいるので、辛いことも乗り越えられると思います。また、仲間の励ましが、背中を押してくれて、なかなか踏み出せなかった、一歩を踏み出す力にもなると思います。このように集談会への参加を続けることと、集談会で学んだことを日常生活で実践することで、あなたは、森田理論を知識から体得へと少しずつ高めていくことができます。

### \* 世話役をやってみましょう

集談会へ何回か続けて出席したら、世話役になることを、お勧めします。

世話役になると、集談会へ溶け込めますし、集談会の中で役割をすることは、自分の苦しみにのみ向いていた目を外へ向けることにもなります。また、集談会へ出席する動機づけにもなります。

多くの場合、先輩会員から、世話役への就任依頼がありますが、世話役は、すぐに、あるいは必ずやらなければいけないものではありません。やりたい、やった方が良く感じた時に、世話役になって下さい。

## IV. 森田理論学習のためのさまざまなシステムを用意しています

生活の発見会では、各種の学習会で森田理論を深めることができます。人、それぞれ、状況がちがいますから、自分にできることを、できる範囲で、できる時期に、やっていけばよいと思いますが、可能でしたら、入会して早い時期（1年以内）に、これらの学習会などを体験することをお勧めします。

以下の①～③に、学習のための主なシステムをご紹介します。

### ①基準型学習会

- \* 生活の発見会では、森田理論を集中的に、系統的に学ぶことができる、短期（三か月程度）の基準型学習会を、定期的で開催しています。基準型学習会では、メンバーが励まし合いながら森田理論を学び、講師の体験談や森田理論の捉え方を知ることができます。また、講師による日記指導もあります。
- \* この基準型学習会に参加することは、森田理論への理解を確かなものにするためにも、自分を見つめ直すためにも、極めて大切と考えられています。

### ②オンライン基準型学習会

- \* インターネットによって、森田理論を系統的に学べる三ヶ月間のオンライン基準型学習会が、定期的で開催されています。会場に足を運ぶ必要がありませんので、全国どこからでも参加することができます。受容と共感を大切にしたい安心できる環境の中で、人によっては本音が言いやすく深い話ができるかもしれません。
- \* オンライン基準型学習会は、基準型学習会と同じく、生活の発見会の正規の学習会となっています。

### ③その他有志による学習グループ

- \* その他、各種の学習会や、森田先生の原著を読む会、（パニ症、強迫神経症、中高年の会、若者の会）などが開催されています。これらの会にも、可能でしたら出席することを、お勧めします。顔見知りの仲間ができるかもしれません。

## V. どんな本を読んだらよいのでしょうか

- \* 毎月の生活の発見誌と森田関係の本を読むことを、お勧めします。生活の発見誌は、治った先輩の体験記や旬の情報が満載です。
- \* 森田関係の本を読むことも大切です。たくさん関係図書がありますが、ここで何冊か、お勧めの本を紹介いたします。

「森田式精神健康法」	三笠書房	長谷川洋三著	廃刊
「森田療法のすべてがわかる本」	講談社	北西憲二著	
「現代に生きる森田正馬のことば」		生活の発見会編	
「流れと動きの森田療法」	白揚社	岩田真理著	
「よくわかる森田療法」	白揚社	森岡 洋著	
「新版 森田理論学習の要点」		生活の発見会編	
「のびのび森田」		生活の発見会編	

## VI. 集談会に出席できない人は、どうしたらよいのですか？

- \* いろいろな事情で、集談会に出席できない人がいると思います。集談会に出席しなければ、自分一人で、毎月、送られてくる生活の発見誌や、森田関係の図書によって、森田理論を学ぶこととなります。これは、孤独な作業ですから、持続することだけでも難しいですし、仲間から得られるたくさんの援助を受けることができません。しかし、さしあたり発見誌を読むことは堅持し、できるだけ機会を見つけて、近くの集談会に参加を試みましょう。
- \* 先にご紹介したオンライン学習会を利用して仲間と交流しながら学習する方法があります。
- \* 現在、発見会では、多くの集談会がインターネットによって交流できる掲示板を持っています。（生活の発見誌のホームページのリンク集に載っています）この掲示板に参加することで、集談会に出席できない場合でも、生活の発見会の仲間と交流することができます。

## VII. 森田理論は、症状を治すためだけのものですか？

- \* 『症状が治ったから人生観が変わったのではなく、人生観が変わったから症状が治った』ということが言われます。  
私達の症状は、病気ではなく、考え方、生き方、人生観に問題があつて、起こってきたものですから、それらを変えることで、症状が治ります。  
そして、考え方、生き方、人生観が変われば、症状が治るだけでなく、生き生きとした、豊かな人生を送れるようになります。
- \* 森田理論の、本当の目的は、この生き生きした豊かな人生を送れるようになることです。



自分が本来もっている良い資質を精一杯生かして、自分らしく生き生きと生きていけるようになることです。

そのために、発見会では、生涯学習として、森田理論を学び続けている会員が、たくさんいます。

## VIII. うつ病の治療を受けている人へ

\* うつ病の人が森田理論を学ぶ時、注意してほしいことがあります。

- ・ 医師の治療を受け、服薬など相談しながら、森田理論を学んでいってください。
- ・ 森田理論を学んでいることを、必ず、医師に伝えて下さい。
- ・ 調子下がっている時は、発見会の集まりに無理に参加したり、行動しようと思わないでください。

参考図書

- |                 |         |           |
|-----------------|---------|-----------|
| ○「うつはがんばらないで治す」 | マガジンハウス | 中村敬       |
| ○「森田療法で読むうつ」    | 白揚社     | 北西憲二・中村敬編 |
| ○「うつの理解と養生法」    | 生活の発見会編 | 中村敬       |

## IX. 体験記について

この体験記には、症状を抱えて苦しんでいた先輩会員が、どのような行動をし、どのような気づきがあったのか、そして、考え方、生き方が、どのように変わっていったのかが綴られています。

先輩会員の体験は、きっと、みなさんの学びの参考になり、希望になることでしょう。

## 分かってくれる仲間に出会えて

不安神経症（パニック障害）      55才 女性      発見会歴17年

20年前、不安神経症と診断され、1日に何度も過呼吸や目眩のパニック発作が起き、安定剤なしでは玄関から出られなくなりました。

回りに理解されない苦しみの中、発見会に参加して、分かってくれる仲間に出会えた安心感と、薬を飲みながらも目的本位に行動しようという勇気をもらいました。

森田を勉強して、「～しなければならない」の思い込みで行動するのではなく、自分はどうしたいのか、それは本当に必要な行動かどうかを考えるようになりました。

神経症の症状が落ち着いた現在も森田の勉強を続けているのは、信頼できる仲間との繋がりを大切にしたいのと、「自分の人生は、自分で考え自分で決める」という生き方を学ばせてもらい、不都合なことを他人のせいにしなくなり、少しずつ生きやすくなったことが実感できるからです。

## 背水の陣で仕事に取り組んで

視線恐怖・対人恐怖・吃音 63才 男性 発見会歴 23年

私は18歳の頃から特定の人と視線を合わせられない視線恐怖、会社で、友人の輪の中に入って行けない対人恐怖、電話に出た時自分の名前がどもって言えない吃音という「トリプル」の神経質症状に悩まされました。

しかし、こうした「心のバリア」を外側から壊されるような状況が起きました。25歳の時、正社員として家電販売会社に就職し、28歳の頃、内勤から営業の仕事への異動を命じられたのです。得意先の販売店を回る仕事です。当時は死んでも営業の仕事はしたくありませんでした。「背水の陣」の気持ちで必死になって仕事に取り組みました。そうしたら、人の輪の中に入っていくのが好きになり、話すことも苦でなくなってきました。そして30代前半の頃慈恵医大病院の精神科に通院して、生活の発見会を知りました。

40歳の時に入会し、それから私は集談会にほとんど休むことなく通うようにしました。集談会は私の神経質症状を忌憚なく聞いてもらえるところ、また症状を克服し「力強く」人生を生きている諸先輩の体験や姿も私を大きく鼓舞してくれました。集談会で教わった森田理論も私の「神経症人生」を支えてくれました。特に「あるがまま」「目的本位」等の考え方は私の精神的支柱になりました。

このように継続的な集談会への通所、森田理論等を通じてのたゆまない自己啓発と日々の真剣な生き方を通じて、55歳の頃までこの「トリプル」の神経質症状を完治することができました。

## オンライン学習会、掲示板で、真に受容された喜び

不安・衆前緊張・手の震え 67才 女性 発見会歴 21年

私は足が悪い。ほとんど歩けないうえに、しばしば激痛に襲われる。従って、森田歴は長いが、ここ10年くらいは集談会にも出られなかった。それでも、練馬集談会の機関紙「明翔」には良く投稿し、掲示板にも書き込んだりして、細い糸は繋がっていた。

一年半前のある時、そんな私に、ある人が、オンライン学習会を薦めてくれた。それは在宅で森田を勉強できる絶好の機会だったので、すぐに受講することを決めた。

学習会がどのようなものであるかは、すでに多くの方が書かれているので省くが、私は、ここで真に受容されることの喜びを味わった。

そして、学習会の後は、その回の受講生のための掲示板が設けられた。もう既に、心の内を打ち明けあっている仲間同士の掲示板だから皆、芯から腹藏なく日々の、喜び、悲しみ、苦しみを打ち明けあい、書き込みをすると必ず複数の人から、各々の体験に基づいたコメントが返ってきた。

私は日記を書くように毎日のことを書き込み、他の人々の書き込みに答えた。それは、心の底から人と打ち解け合った初めての経験だった。そこで私は、誰しもが大きな苦しみを抱えながら生きていることを知り、平等観を得た。

そしてそれは、実生活にも反映し、私は、私の嫉妬心ゆえに、長年疎遠になっていた友人たちと旧交を温めることができた。ぎくしゃくしていた夫との仲も、大分改善された。

今は、自分の事を幸せだと思う。この変化は、学習会と掲示板のお蔭であり、大切な仲間たちに深く感謝している。

## 基準型学習会で、大切なことに気づいて

対人恐怖 53才 男性 発見会歴 11年

私は対人恐怖症で、41歳のときに入会しました。

それまでは、会議など人前で話すときに緊張で手や声が震え、とても惨めに思っていました。また、雑談が苦手で仕事の会話以外ときには一人ぼつんとしていることが多く、そんなときは、ふさぎこむ感情が湧いてきて気持ちにこもり、ひどいときは顔がこわばり、うまく声すら発することができませんでした。

入会してすぐに参加した「基準型学習会」で、人前での緊張感や人なかでの疎外感などが自然な感情であること、その自然な感情を排除しようとやっきになるから逆に症状が強まってしまうのだということを習いました。そして、同じような症状の受講生仲間との会話や講師による日記指導の中で、そのことが「ああそうか」と自然とわかってきました。日常生活で、湧いてくる緊張やふさぎこむ感情は感じたままにしておいて、目の前の事から（会議での発表や、雑談の中で人の話を聞くことを含めて）に注意を持っていく行動を繰り返すうちに、緊張や疎外感が気にならなくなりました。

何より嬉しいのは、以前は症状のために自分を全否定していたのが、自分もそれなりに頑張っており、「緊張しい」で「人見知り」かもしれないけれど、自分には自分の良さもあるのだと思えるようになったことです。長いあいだ出口のない道をさ迷っていたのが、やっと明かりを見つけられたと、心底ほっとしたのを覚えています。

## 神経症のお蔭で、味わい深い人生を送ることができて

症状：パニック障害 65才 男性 発見会歴：20年

入社2年目のことだった。当時はまだオイルショックの前で好景気に沸き、勤めていた会社も多忙を極めていた。連日残業が重なり、休みもなかなか取れない状況だった。そんなある日、仕事中に突然意識を失い机の上に倒れ込んだ。救急車で病院に運ばれ1週間検査入院しが、単なる過労と診断された。

それから数年間、何かあるたびに、その時に感じた「死の恐怖」に襲われ、悶々とした日々を過ごした。飛行機が離陸する時や電車のドアが閉まった瞬間の恐怖感。その他、一人で食堂に入った時や、床屋で散髪してもらっている間の時間や、会議が始まる直前に入口のドアが閉じられた時の閉塞感がたまらなく怖かった。

ある日、近所の本屋で偶然森田の本に出会い、自分が不安神経症（パニック障害）であることを知った。「不安を感じてもよい」とか「不安であっても動け」という言葉に背中を押されて、徐々に行動範囲が広がっていった。そして、多くの森田関係の本をむさぼるように読んだ。しかし、独学では限界があると思い、その後思い切って発見会に入会した。

毎月発見誌を読み、集談会に出席し、世話活動を続けたこと、また、集談会（発見会）で多くの良き先輩や仲間に出会えたことが、不安を軽減させてくれた。やがて症状よりも、仕事や趣味の山登りに意識と関心が移っていった。

神経症（パニック障害）になったのは想定外のことであったが、今は、そのお蔭で味わい深い人生を送ることができている。

## 大先輩の言葉はずっと私を支えてくれました

視線恐怖 50才 女性 発見会歴 20年

その頃長男は、まだ目もみえないような赤ちゃんでした。それなのに私は、その子との視線に格闘する日々だったのです。それは高校2年生の頃から、人の視線を意識するようになり、常にぎこちなく、苦痛で、人は恐怖となり、困難なことからは逃げ出したい、気持ちでいっぱいでした。けれど、子育てからは逃げ出せませんでした。おっぱいをあげながら目を見て、おいしいねと言ってあげなければならない。視線を合わせ常に優しく微笑かけ、笑顔の私でなければならない。とそんな考えに縛られていました。そして、そのことができない自分はダメな人間であると決めつけ、解決するしかないという、まさに、泥沼に入り込んでしまいました。

結婚前から発見会へは出席していましたので、本部に電話をして手紙相談をしていただきました。その時の大先輩の言葉はずっと私を支えてくれました。それは、人は総合的に人を判断するということでした。いろいろなことから母を感じるということであれば、たとえ、視線がダメでもその他のことをそれなりにやっていたら、そんなに子どもに影響はないかもしれないと思い、離乳食のメニューを増やすことに頑張っていました。私の1つのみに集中していたものが他へも注意が行き、少しづつよくなってその後、お子様連れでもどうぞというファミリー集談会へ前抱っこで毎回出席するようになりました。

そこで悩み、苦しみを話しました。そして真剣にまるごと聞いてくれる人達がいきました。いつもそうでした。こどもの面倒まで見てくれて、みんな優しくかったです。そういう人達に支えられ励まされて、ようやく今の自分にたどり着きました。それでいい、そのままいいという自分への信頼ができ、ようやく自分を両手で抱きしめられ愛しく思い、よくやってきたなあと振り返り、苦しみは決して無駄ではなく、むしろ今の私の土台となり、財産となって、宝物になったのです。

## 生活の発見会の出版物

### 症状別体験記シリーズⅡ

機関誌『生活の発見』に掲載された体験記を症状別の冊子にまとめました。実体験が共感を呼び、症状克服のポイントを示してくれます。

- ①社会不安障害（対人恐怖症）
- ②パニック障害・全般性不安障害（不安神経症）
- ③強迫性障害（強迫神経症）
- ④身体表現性障害・心気症・軽症うつ（普通神経症・抑うつ神経症）

定価 各 500 円（会員 400 円）\* 送料無料

---

### うつの理解と養生法

「うつかな?」と思ったら、きちんとした知識を得るためにも、ぜひお読みください。コンパクトでわかりやすいと評判のロングセラーです。  
(東京慈恵会医科大学教授) 中村敬 著 定価 500 円 (送料 1 冊 100 円)

---

### 新版・森田理論学習の要点 (補足版付)

定価 400 円 (送料 1 冊 100 円)

生活の発見会の森田療法理論学習のテキストです。

\* ご購入は書名、住所、氏名をお書きのうえ、定価に送料を加えた金額を郵便振替 (00130-0-61934 加入者名: 生活の発見会) でご送金ください。現金書留、全額切手可。会員のかたは電話・メールでの注文可。  
\* 複数冊をご希望の場合の送料は発見会事務局にお問合せください。