

NPO法人生活の発見会 大田集談会へようこそ

私たち生活の発見会は、森田療法を生活の知恵として学習し、互いに回復体験を語り分かち合う、当事者同士による自助グループで政治や宗教には属さない NPO 法人です。

- ・ 当会では会員や参加者のプライバシーの保護を第一に考えて、当日参加者の発言や名前、症状など、個人を特定する事柄を外部に決して漏らしません。
- ・ 受付でも書ける範囲のことだけ書いていただければ充分です。ちなみに受付表が外部に出ることはありません。
- ・ 休憩を適宜取りますが、途中で辛くなったら、いつでもトイレや服薬、離席や退席ができます。

森田療法とは？



森田療法は、フロイトやアドラーとほぼ同じ時代を生きた森田正馬・東京慈恵会医科大学精神科教授が創始した精神療法です。神経症(現在の不安症)に有効な精神療法として医学会で高く評価されています。

森田療法は、不安や症状を排除しようとするのではなく、不安や症状を抱えながらも生活の中で必要なすべきことを行い、さらに不安の裏にある生の欲望(向上発展の希求)を建設的な行動として発揮し、症状の克服を目指していきます。

ここにいる私たちも対人恐怖や身体的な症状、ドモリや急激に起こってくる不安などの症状を持っていましたが、森田の学習と実践の反復を通じて日常生活を取り戻しています。

会の進め方

- ① 受付
→受付に会場費700円をお支払いください。
- ② 自己紹介
→自己紹介カードに沿って順番に症状や近況など話します。話せることだけでも話していただけたらOKです
- ③ 派遣講師や会員による体験発表など
→症状を克服した体験談や講話を聴くことができます。
- ④ 会報誌の感想の発表
→会報誌の中から「これは！」と思った記事を各自で紹介します。
- ⑤ 連絡事項
→会の運営に必要な連絡事項の情報交換を行います。
- ⑥ グループ別体験交流(分科会)
→グループに分かれて、お互いに悩みや相談事を打ち明けます。話せる範囲で構いませんのでなんでも悩みや問題などお話ください。

最後に

症状の辛い中、よく来てくださいました。森田療法の学習と実践の継続により今まで多くの人たちが症状を克服して、日常の生活を取り戻しています。

一緒に学習と実践を頑張りましょう！！