

—森田療法（理論）を共に学び、神経症の克服を支援します—



もしあなたがこのような症状に一人で悩んでいるのであれば、
私たちと一緒に不安とのつきあい方を学んでみませんか？

パニック症
不安神経症

限局性恐怖症
広場恐怖症

強迫神経症
社交不安症



対人恐怖症
コミュ障

醜形恐怖症
身体化障害

疾病不安障害
抑うつ etc...

こんなことで悩んでいませんか？

「パニック状態」「心臓がドキドキ」「乗り物が怖い」「人の視線が気になる」「人付き合いに緊張」「何度も確認しないと不安」「強い不安と動悸、めまい、発汗」「気分の落ち込み」などあなたと同じような悩みが、ここにありませんか？

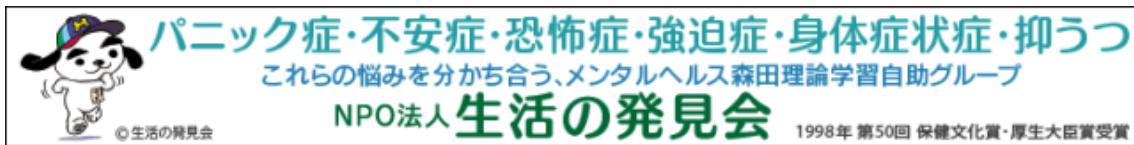
このような症状は“神経症”といわれており病気ではありません。神経症とは、「誤った認識に基づく精神的な“からくり”によって生ずる」ものです。

私たちもあなたと同じ悩みがありました。健康な人なら誰にでもある感覚を異常と思い込んでしまうこと、これが「誤った認識」です。こんな「不快な感情」はあってはならないものと考え、取り除こうとすればするほど不安、恐怖や症状は更に強まっていきます。

森田療法の基本的考え方は、一言でいえば、「あるがまま」を身に付けるための療法です。「あるがまま」とは、不安や恐怖があってもそれを持ちこたえながら、必要とする目的に向かって努力することです。

日々の生活の中で”不安や恐怖”があるのは自然なこと、なくてはならないものと認め、不安との共存をめざします。不安の片面には「欲望」があることに注目し、その欲望実現に向かって努力を積み重ねていく過程で不安は次第に小さくなっていくのです。

—生活の発見会とは—



生活の発見会は、森田療法（理論）の相互啓発による学習とその実践を根幹にすえ、森田正馬先生の人間観などを共に学びながら、森田療法（理論）を日常生活に活かし、不安障害（神経症）からの克服を支援するメンタルヘルスのボランティア組織です。

神経質や生きづらさに悩む人々に、自助活動を通じて共感と理解に基づく安心の場を提供し、森田療法（理論）を中心に共に学び合い、支え合って、とらわれからの開放とさらなる人間的な成長を目指します。

交流会および学習会について説明します。

当会の活動の中心は、全国150ヶ所（北海道から沖縄）で開催されてる”集談会”および”懇談会”と呼ばれる「体験交流と学習」を中心とする組織活動です。

実際に神経症を経験し克服した会員が皆様の悩みや苦しみを理解し、互いに体験の交流をはかり、森田療法（理論）を学びながら、皆様方の神経症からの克服を支援します。

私たちは神経症の経験者ゆえ、初めて参加される方のお話も痛いほどその苦しみ理解できます。また受容と共感の精神をととても大切にしています。

「これまで誰にも分かってもらえなかったし言えなかったのに、初めて本当に救われた気持ちです」というような嬉しい感想をたくさんいただきます。

**「生活の発見会」は特定の政治活動、宗教等には一切関係がありません。
また会員相互は仕事上または私的な活動を持ち込むことは出来ません。**

一人で悩まないで、一緒にこの会の活動に参加し、森田療法（理論）を学んでみませんか？！生活の発見会は1970年に発足し、1998年には保健衛生分野での貢献で第50回保健文化賞を受賞しました。2005年には特定非営利活動法人（NPO）として東京都より認定され、令和2年に創設50周年を迎えることができました。