

「ストレスに負けない生き方」講演会

日 時 : 2000.10.29(日) 13:00 開場、13:30 開会
場 所 : とかちプラザ 402号
参加費 : 700円
内 容 : 生活の発見会(森田療法自助グループ)のビデオ紹介
悩みを乗り越えた体験の発表
「ストレスに負けない生き方」D.K.レイノルズ氏講演
(日本語で講演されます)



主 催 : 生活の発見会 帯広集談会
問合せ先 : TEL:0155-34-3955 FAX:0155-35-2670 (吉田)
kmenoyo@basilocn.ne.jp
<http://homepage2.nifty.com/moritai/>

生活の発見会とは <http://www.mmj.or.jp/hakkenkai/>

生活の発見会は、森田正馬博士(まさたけ 慈恵医大名誉教授、1874~1938)が創始した、森田療法理論(略称森田理論)にもとづいて、神経質症の悩みを克服した人たちが、同じ悩みを持つ人とともに、互いに助け合いながら、実生活の中で学習し、行動し悩みの解決をはかっていく会です。

生活の発見会は、1970年に発足し、以後会員同士による相互援助、相互啓発を活動の基礎とし、自主的な行動によって運営、推進されてきました。現在では6,000名をこえる会員がおり、全国で約150の会合(集談会)が開かれています。帯広でも18年前より毎月第1日曜日、第3日曜日に東コミュニティセンターにて開催しています。そして、さまざまな悩みをもった幅広い年齢層の人たちが、森田理論を学び、実践することで悩みを克服し、健康で明るく、充実した毎日を送っています。

森田療法理論とは

森田療法理論(以下、森田理論という)は、人間が本来与えられている生命力・心や体の回復力を最大限に発揮するために、また、人間としてよく生きるために具体的な毎日の生活(人間関係・仕事・勉強・レジャーなど)を、それぞれの立場や境遇の中で、どのようにしていったらよいかを教えるものです。森田理論の示すとおりに生活を建設的に推し進めようと努めることで、神経質症のとりわれがすれ克服されていきます。

森田理論は神経質症とはどんなものであるのか、また神経質症のもとになった心の仕組みに対する間違っただ見方や考え方を知り、今までの葛藤がどのようなものであったかを明らかにします。

そして、自分の本来の欲望は何かを知り、努力方向の軌道修正をします。当面の行動の目標をつかみ、具体的に何をしたらいいのかを明確にし、今やらなければならない行動の反復により、神経質症的な感情のクセにかわる、建設的・発展的な感情を習慣づけていきます。

例えば不安神経質症の場合、心臓マヒを恐れていたりと、電車に乗って遠くへ行くのが怖いとだんだん逃げてしまいます。

こんな時に、森田理論では怖さをなくしてから電車に乗るのでなく、怖さはそのままに、まず電車に乗ることをすすめます。電車に乗って目的地まで行き、必要な用件を果たす、この繰り返しによって、電車に乗れた喜び、用件を果たした満足感から、やがて自分のやらなければならないことを行っていく、実質的な態度が養われていきます。

森田理論は、現代に生きる人々に、柔軟な考え方と生活の仕方を示し、ストレスに負けることなく、強く生き抜いていくための力を与える大きな役割を果たします。