

生活の発見会/集談会東関東支部一日学習会開催—感想文集

テーマ：CL（コンストラクティブ・リビング）とは

講師：芹澤幸彦

2021年11月28日講演会における参加者からの感想が講師芹澤幸彦氏に寄せられましたので、一部を集談会の許可により掲載いたします。

生活の発見会 <https://hakkenkai.jp/> 自助グループ・NPO法人 —ホームページから

「生活の発見会」は、森田療法の理論（以下森田理論）を学び、神経症を乗り越えた人達（会員）が中心になり、「集談会」（しゅうだんかい）と呼ばれる交流会&学習会を開催しています。全国各地の都道府県（約130か所）で毎月開催されています。

参加者一人一人から自身の体験を話された後、神経症を乗り越えた先輩からのアドバイスなどがあります。体験談の一部は「生活の発見」誌に掲載されます。

森田正馬（もりたまさたけ/しょうま・1874~1938）が創始した日本独自の精神療法で、森田療法は1919年に確立されたと言われていています。

森田正馬全集七巻他、多数の著書が出版されています。

森田療法の目ざすところ

「あるがまま」に「なすべきをなす」実践→行動・成功・喜びの良循環が生じます。

（CL—事実を受け入れ 目的を知り 必要な行動をする）

発見会とCLとの関り

- ・1997年レイノルズ先生 森田賞授与 森田療法学会での発表
 - ・米国CLインストラクター、国内CLインストラクター同学会での発表
 - ・レイノルズ先生各地集談会で講演、インストラクター集談会に参加
- 「悩みを活かす」D.K.レイノルズ著 岩田（菊地）真理訳、生活の発見誌を編集発行
- ・「生活の発見」誌とCL季刊誌の交流

中浴佳男/千葉集談会代表幹事

「森田療法と出会うために」—森田療法関係図書目録—出版

その中で「建設的な生き方」とは。CL図書紹介

今回の講演会の中浴氏のご依頼で行われました。

講演テーマ：CL（コンストラクティブ・リビング）とは

項目（講師学習会レジュメから引用）

1) コンストラクティブ・リビングとは

① ストレスについて

2) 森田療法のCLでの活用

① 森田療法の教え ② コントロールできることとできないこと ③ 感情の法則

3) 内観療法とは ①内観療法とは ② 内観療法の仕組み ③ 内観療法による訓練 ④ 記録内観

3. CLの課題

1) 意識改革のための課題例 2) 日常生活の中での課題

4. 最後に 1) ストレス社会での生き方 2) 質疑応答

参加者感想（一部抜粋）

感想文を拝読するとCLを学ぶ一人として、たいへん感銘しました。季刊誌前号—森田正馬全集第4巻から注目すべき点 D. K. Reynolds, Ph.D.にある通り—人生について多くの疑問があるなら最も優れた人々—真摯に人生に取り組みおられる会員の皆様だからこそその思いがうかがえます。

講師の話から…女性や高齢者の方が多く、終了後の質疑応答ではいろいろな質問がありました。

皆さん神経症でお悩みの方が多く、質疑応答の中で涙ぐむ人も多く、ご相談にのってあげて良かったなと思えました。

また皆さん他のメンバーの相談にのることの必要性和義務を感じていらっしゃるようでしたが、カウンセリングスキルの基礎が無いので苦しんでいらっしゃることも感じました。

つまり相談されると何か答えを出し、解決法を提示しなければならないと感じて苦しんでいらっしゃる方がいたのにはびっくりしました。

私がかたく話を聞いてあげて相談者の悩みを整理してあげるだけでも相談者にとってはありがたいことなのですよと言ってあげたら、そうなんですと顔が輝いたのが印象的でした。みなさん大変な思いをして自分の悩みと付き合って学習会を継続されているのだと分かりました。長年の心のつかえがとれたと涙ぐむ人もいました。

FKさん

内観を、「森田療法」、「発見会」、「集談会」の場でこれをどうアピールするかは難しいと思っていました。ですが、今日、芹澤さんのお話を聞いて、とてもよく理解出来ました。それに、初めて聞いた人達の中からも、何人も「許せなかった過去」の見方が変わったと言った方もいました。

ITさん

私のノートに「感謝、感謝、感謝…」とたくさん感謝の文字メモに置きました。

「ありがとう探し」のヒントなど、芹沢先生の講座お話の中で教えてもらいました。

AKさん

特に、内観療法の仕組みのお話が胸に落ちました。過去（の事実）は変えることはできないが、その「解釈を変える」ことはできる。そのためには、周囲への「感謝を表現すること（「ありがとう」を10回言うこと）によって、心理的な面が変わってきて、生きる意欲が回復してくる、ということが分かりました。

ストレスへの対処についても同様に、ストレスの「受け止め方を前向きにする」ことによって、ストレスと友達になれ、活力が出てくる、ということが分かりました。

教育に携わる者として、「シュタイナー教育」のお話は、大変興味深かったです。

IIさん

今まで森田理論を中心に、自己中心性の打破は小さなことでも人のために尽くす努力行動で心の外向化につながることを学んできましたが、そのことは内観療法の母親的感謝の視点からプラスの行動に向えば、極自然に実践できることが分かり目から鱗でした。

また、「不安の受け止め方によってストレスは違ってくる」というお話も大変心に響きました。

講話からたくさんの有益なヒントを頂きましたので、これからの生き方に活かしていきたいと思えます。

KSさん

森田の思考と内観的思考の繋がりにはなにか？の疑問を持ちましたが納得できました。そして森田療法だけでは神経症の克服？には限界があり、それを埋めるのは内観療法かもしれないと思えました。

森田療法の中のコントロールできる事出来ない事。他感情の法則等行動へのヒント的思考を考えるきっかけになりました。

変えられないものの中の主な過去と人。過去は変えることは出来ないけど解釈を変えることは可能だということ。

過去の自分との葛藤から逃れられずにいたことに対しての気持ちが解けて優しく、これからの生き方に良い影響がありそうにも思えました。

高齢者と呼ばれる手前のこの時期に内観療法を知る事が出来てよかったです。

KKさん

私自身、CLや内観療法について知識が殆どありませんでしたので、概要を知る事が出来、とても良い機会を得る事が出来ました。

1、「ありがとう」を伝える

振り返ると以外と限られた時にしか相手に伝えていない事にも気付きました。周囲への感謝をする事で人間関係も良くなるし、生きる目的が出来る、とても大きな気づきとなりました。

当日、ご質問をされた参加者へ既に他界している家族に対してもお墓参りに行った際に「色々と面倒を見てくれてありがとう」と想いを込めて伝える、これが大切ですよと言われていた事、大変心に響きました。

即日、私も仏壇に手を合わせました。お墓参りに行った際にも伝えたいと思います。

2、「過去は変えれないが、解釈を変える事が出来る」

我々神経質者は、とかく過去に囚われる事が多いかと思えます。過去は変えられないんだ、その時はそれしか出来なかったんだ、そのように解釈を変える事が出来る、この説明にとっても気持ちが軽くなりました。

KEさん

講師の先生の話も丁寧でとても良い内容で感動しました。特にありがとうの言葉の素晴らしさを教えていただきました。これからもありがとうの言葉を大切にしていきたいと思えます。

HHさん

東関東支部一日学習会に参加し、先生のお話、感動、88才の高齢者でZOOMは聞きづらい面もありましたが、講師はマラソン選手として海外にも参加、好奇心旺盛、素晴らしい出会いでした。

MYさん

目から鱗が落ちました。新しい考え方を学びました。内観療法にも感心致しました。一番良かったのは過去を変えられると言うことです。過去は変えられないと思っていましたから。

70代を過ぎて本当に素晴らしい考えを教えてください感謝しています。

小学校の担任の教師からの虐め?から考え直す事が沢山あります。

YKさん

森田療法と内観療法とのつながりや関連性、あるいはCLにおいて両者を組み合わせることにより、どのような相乗効果が期待できるのか、なぜ組み合わせることが効果的なのかなどについて、十分に理解しきれなかったもので、もう少し説明して頂けたら有難かったですし、理解が深まったのではないかと思います。

WYさん

芹沢さんの御話は、私の心の中に染み込むように入ってきました。


「過去は変える事はできないが、解釈は変えられる。」「その時は、あなたも一生懸命頑張った。その事を認める。」「今出来る事は何か、考える。」「コントロールできる事・出来ない事を書き出す。」等、ハッとさせられることばかりでした。

どうやら私は、コントロール出来ない事をしていたようです。

今は、素直に母に対して「していただいた事」「して返した事」「ご迷惑をお掛けした事」が書けそうです。この講話を聴かせていただき涙が止まらなくなりました。とても長い時間、苦しんできた悩みが氷解しました。

NYさん

今回、芹澤様のお話を拝聴することにより、森田と内観がどのようにつながるかの糸口のようなものが見えてきたように思えます。実際に理解を深めるには一定の期間をとってのCLトレーニングを実体験することが必要なのかもしれません。私にとってCLトレーニングへの興味が深まった学習会だったと思います。

 [目次へ戻る](#)