

『森田理論を活用した生涯学習の可能性を探る』活動報告

(小田原集談会 吉澤隆)

関東第一支部では独自イベントをここ数年実施しておらず、本部からの活動資金も残金を返却するケースが続いていました。しかしコロナ禍が落ち着きつつあることもあり、支部メンバーの森田学習の推進やコミュニケーションの増進をもくろみ、パネルディスカッションを計画し、実施しました。

テーマは『森田理論を活用した生涯学習の可能性を探る』であり、基準型学習会で学ぶ森田理論（＝悩みへの対応を主目的としたもので、発見会が独自に編纂した森田理論）とは異なる“オリジナル森田”（＝森田正馬自身が著述した森田理論）へのアプローチの可能性を、4人のパネラーとともに探りました。

■日時 2023年7月17日（月；祝）13:30～16:30

■場所 リモート開催（Zoom 対応）

■内容 ① パネルディスカッション [以下、本文を含め敬称略]

総合司会；Aさん（関東第一支部長）

パネラー；Bさん（学習委員 / 練馬集談会、森田理論勉強会）

Cさん（支部委員 / 多摩平日懇談会、編集企画担当）

Dさん（支部委員 / 下丸子集談会）

Eさん（支部委員 / 小田原集談会、感じとる原著森田学習会）

聴衆参加者；全国から計23名

② 質疑応答 / 意見交換

[討議プログラム]

1. “オリジナル森田”の一般的説明（司会者）

2. 各パネラーの自己紹介と自身の活動紹介

3. オリジナル森田を学習する意義、及び生涯学習としての可能性
4. オリジナル森田とのより良い接し方
5. 今後への思い

当日の活動の様子

1. 自己紹介（全員）

はじめに参加者全員（総合司会者、パネラー及び聴衆参加者）で簡単な自己紹介をしました。

2. “オリジナル森田”の一般的説明（Eさん）

“オリジナル森田”の一般的説明をしました。症状対処を主目的とした森田理論とは異なる表現の森田理論があることを説明し、ヒポコンドリー性気質を持ち続けて生きていく軽快後の中間層にとって生涯学習となりうることを述べました。

3. パネラーによる討議

[1] 各パネラーの自己紹介と自身の活動紹介

まず、各パネラーに自己紹介と自身がやっている活動の紹介をしてもらいました。ここでは、これまでの自身の発見会での学習経験、現在の学習活動の概要説明とそこにかける思いやねらいなどを話してもらいました。

< Bさん >

・30年以上にわたり『森田正馬全集 第五巻』（形外会記録）の読書会を行っています。読書会は、同じ文面を読んでもその感じ方・とらえ方は人それぞれです。読書会には、参加者の視点の違いが明確になると共に、互いの体験を語り合うことによって題材内容がよりリアルに感じ取れるといったメリットがあると考えます。

・この第五巻には形外会で森田先生が話した言葉が、参加者とのやりとりを含めてそのまま記録されています。このためとてもわかりやすく読むことができます。形外会で森田先生は森田理論の大事なところを相手や状況などに応じて繰り返し述べているので、森田理論がいろいろな角度からよく理解されます。

・これまでの学習活動の経験から、私は森田先生の生の言葉を学ばない森田理論学習というのは不十分であると考えています。

・森田先生の言葉は難しいというのは誤解であり、そのようなことはありません。わかりやすい言葉で我々に語りかけています。

・森田理論を学ぶ目的としては、症状を治すことが第一の目的でなく、人生観を変えることが第一の目的であると森田先生は言っています。どういった人生観をもってどう生きるか、ということではいかと思います。森田理論という言葉にはおのずと生涯学習の意味が含まれています。

<Cさん>

・発見誌では2019年8月から『はっ犬くん オリジナル森田を読む』を隔月で連載してきました。ここでは3回に2回のペースで形外会記録の内容を載せています。残りは第四巻を中心に、他の巻から引用しています。第四巻は外来療法、通信療法のことを書いているものであり、どちらかと言えば、症状対処に役立つ内容といえます。

・今日は、この第四巻に着目しながらオリジナル森田をどうやって広めていくか、といったことについてお話ししたいと思います。

<Dさん>

・下丸子集談会では第五巻などを題材としてオリジナル森田の学習を10年ほどやってきましたが、参加者の多くは感想を出し合うのが主であり、さほど深い読み方はしていないように思います。この意味では、繰り返し読むということは大事だと思います。そうすることにより心により深く入っていくことでしょう。題材に対する思考と、それらの記憶という作業だけでは十分ではありません。

・オリジナル森田に加えて、日本や世界の古典を読むことが人間力を高めるのには大事かと思っています。森田先生もかなり古典は読んでいました。そこでオリジナル森田を読むにあたり、併せて古典をおさえていくことも必要かと思っています。ただ、あくまでも心の問題は森田が基本です。

<Eさん>

・集談会の先輩会員から第五巻を読む学習会に誘われて参加したというのが、オリジナル森田との出会いでした。当時は入会直後であり、内容はあまりよくわかりませんでした。

その後も継続参加したり自身でオリジナル森田を学習したりしましたが、十数年前に自身の学習会を立ち上げました。

- ・この学習会では「感じとる」ということを大事にしてきました。仲間とオリジナル森田のメリットを共有したいという思いが根底にある。広げていきたいと思っています。
- ・この学習活動を通して、みんなが幸せになって欲しいし、発見会の発展も祈っています。

[2] オリジナル森田を学習する意義、及び生涯学習としての可能性

今回は予定した討議プログラムの一部のみの実施に終わりました。以下、概略をお伝えいたします

<Cさん>

- ・編集担当としては、森田療法を学ぶ会の会員になった以上、みなさんには“本物”に触れて欲しいという思いがあります。これがオリジナル森田学習の意義であると考えます。発見誌ではぜひとりあげたいと考えています。
- ・オリジナル森田は人間観が伝わってきてとても良いものです。
- ・『はっ犬くん オリジナル森田を読む』は一つのテーマで2000～2500字の抜粋をしたものですが、その中にいくつかのキーワードが出てきます。
- ・第四巻は症状対処を中心とした内容ながら、森田療法の人間観も現れていて、生涯学習につながる内容も有しています。

ー Eさんコメント ー

私も一つの題材を読んでも、その中に他のテーマに関係した言葉や考えがあることによく気づきます。これは当然のことかと思います。森田先生にしてみれば「森田理論」というものが一つあるだけであり、一つのことがらに焦点を当てて話し始めたとしても、自ずと関連する事ことにも話しが及ぶということなのではないでしょうか。横道にそれたというとらえ方はしない方がいいでしょう。

一方、このことにはメリットもあります。『形外会記録』は大部ですが、随所に繰り返しいろいろなテーマが顔を出すので、どこから読み始めてもよく、また少ない学習回数が多いの事を学べます。

<Dさん>

・『形外会記録』はダイレクトにリアルタイムで森田先生とつながるという良さがあると思います。これは、頭ではなく心で受けとめるということであり、何回も読むことが大事でしょう。

・神経質の人は、その生き方については森田に従うしかないと思っています。そういった中で、『形外会記録』が存在していることは我々にとって宝であり、これを手にすることができるのは、恵まれていると思っています。

< Bさん >

・『形外会記録』の中で森田先生は「自分の言葉に納得できなくても、森田の言葉であるがゆえに受け入れて行動しましょう」ということを言っています。逆に「納得できないから森田先生の言葉は拒否しますという人は強情な人であり、治らない」と言っています。

このような姿勢はオリジナル森田理論の学び方として大切であると思います。

・森田理論の中で一番大切な言葉は「自然に服従」ではないかと考えています。自然と言うものに対しわれわれはある意味、無力であり、従うしかないのでしょうか。これが、森田先生が教えてくれている生き方かと思います。

・森田理論は症状をなくすことが第一ではなく、人生観を変えることが第一であることを認めるか否かで森田理論の学び方がかわってくるし、生涯学習としての意味もかわってくると思います。

ー Dさんコメント ー

・森田理論には、「あるがままになすべきをなす」という価値態度がありますが、もう一つ「あるがままにある」という価値態度もあるのではないかと考えています。たとえばこの先、私の家族はなく一人ぼっちになるかかもしれないという不安があるが、これは持っていかにざるをえません。こういったことに対しても、東洋的無常観という観点で森田理論には大きな価値があると思っています。

ー Bさんコメント ー

・家族の事こと、自身の年齢のことで不安感や無常観があるということですが、それが今のDさんの自然であると思います。この自然に逆らって不安をなくそうとしたりせず、持ちこたえるということが自然に服従するということだと思います。森田先生はそれが一番安楽になる道であると言っています。こういったことを学んでやっていけば、とても生きやすくなることでしょう。

ー Eさんコメント ー

・疑いながらも森田先生の考えにしばらく付き従ってみるという考え方には賛同しません。

この際「私はそうは思わない」という思いが自然と湧いてきたのなら、その思いも大事にしつつ、やってみたらいいと思います。いずれわかる時が来ることでしょう。

－ Cさんコメント －

・納得できなくてもやってみるという考え方は必要かと思いますが、初心者の多くは納得しないとやりませんね。やってみて良かったという先輩会員の体験談などを示せばいいかと思います。

< Eさん >

・オリジナル森田の学習は大いに意義があると思っています。軽快後の人たちには独特の課題・傾向があるように見えています。このような人たちに有効に働くと考えています。具体的には、改善が望まれる課題として、まず「べき志向」のはびこりがあげられます。

なおも「かくあるべし」がいろいろな形で残っているということです。二つ目は、完全に治りたい、治し切りたいという思いがまだかなり、好ましくない実際行動にまで行ってしまうということです。こういったことへの対処として、オリジナル森田は助けになると考えています。

・さらに、この2点ほどではないにしても少し気になる点として、いくつかあります。まず「自覚」ということを上げたいと思います。自覚が不十分というところがわれわれにはあろうかと思っています。的確に自覚することにより、もっと気持ちも楽になるでしょうし、成長にもつながると考えます。

・次は「感じ」の活用です。感じが持っている力をもっと信頼していいでしょう。少し軽視している感じがします。

・もう一つは「調和」あるいは「適応性」ということです。これはある意味、森田の中の最高峰と言いますか、卒業試験のようなものととらえています。その場の状況に過不足なくピッタリと収まっている状態というのが最良の状態であるといったことを森田先生は随所で述べています。これは本当に大事ですが、なかなか難しいと思います。どうしたらそのように、という方法論として見るのではなく、このようなことに思いをはせるだけでもためになるかと思っています。

・以上、私が考えるオリジナル森田学習の意義について言いましたが、これらはすべて生涯学習に結びつく話しかと思います。さらに言えば、個人としてのことだけではなく、発見会という組織にとっても大いに意味があると考えます。例えば退会者のくい止めです。

症状対処の森田理論の周りにオリジナル森田という人回り大きな学びがあることに気付けば、より多くの会員は残りつづけることでしょう。後継者も育っていくでしょう。もう一つは、毎月の集談会の運営にとっても参考になることがあります。

・余談ですが、数年前に神奈川ブロックで学習活動に関するアンケートを実施したことがあります。質問事項のひとつに「あなたは、より良く生きるための生涯学習として、森田理論の学習が、どの程度役に立つものと期待していますか。」というのがあり、回答として「大いに期待している」と「ある程度期待している」を合わせて95%となりました。実に多くの方々が生涯学習という面に期待を寄せていることがわかりました。この思いに応えたいという気持ちも私にはあります。

<Cさん>

・会全体として見れば、発見誌でも本でも一人で学習するという人が多数かと思いますが、編集の立場からは一人でも学習可能という形にしたいと考えます。この場合、学習会参加とは異なり自分だけで理解を深めていかなければならず、自ずと限界があるでしょう。このため『はっ犬くん オリジナル森田を読む』ではできるだけ長めの抜粋をし、話の流れが分かるようにしています。物語を読むような感覚です。イメージが湧いてくることでしょう。このような形も取り入れながらオリジナル森田の大衆化を図っていきたいと考えています。掲載頻度も上げたいと思っています。このような形で進んでいき、ある程度まとまった実績ができたなら、発見会だけでなく一般に向けても大衆化（例、電子書籍化）できたにいいと考えています。

[3] 質疑応答と意見交換

パネルディスカッションと同じだけの時間を確保して意見交換の充実に努めました。概要を記載します。

<質問1>

・集談会の中でオリジナル森田を伝えていくことには難しさを感じます。パネラーの中にも自分の集談会ではなく、別に学習会を開催していますね。パネラーのみなさんは自分の集談会でどのように取り入れ、また広げようとしていますか。

[応答]

(Bさん) 練馬集談会では機関紙を毎月出していてその中で紹介しています。

(Dさん) 集談会の中で読書会を設定しています。教材の一つとしてオリジナル森田を位置づけています。既存の集談会から根分けするような形で新たに中間層向けの集談会を立ち上げた身から言えば、それまでのメンバーと協力して多角的にいろいろなことができると思います。

(Eさん) 私も自身の集談会とは分けて学習会をやっていますが、理想的には一つの集談会の中で初心者から中間層・ベテラン層まで一緒に学べて、参加者全員が来てよかったと感じられる会にしたいと思っています。各層すべのための集談会であってほしい。

<質問2>

・仙台第三集談会は中間層集談会としてスタートしました。発足以来、さまざまな原典を読んできました。今は初心者が来たときには『新・学習の要点』も使って対応しています。集談会の中での原典学習は可能と考えます。初心者にも症状対処の森田理論だけでなく、その先があるということを感じてもらえるような形で進めています。

<質問3>

・森田を学ぶ目的は症状をなくすことではなく、人生観を変えること、というお話がありました。やや抽象的に感じました。何か具体的な事例をお話しいただけますか。

[応答]

(Bさん) 自然に服従するということが一番大事であると思っています。私が集談会に再度参加するきっかけとなったのは、森田先生の「心の事実を否定しない」という言葉に出会ったからです。人生観が変わった瞬間でした。

<質問4>

・生涯学習としての森田理論学習に95%もの人が期待するというアンケート結果が出たという紹介がありましたが、そのような人たちは治った後にどのような行動をとるのでしょうか。退会者が多い現状との間に乖離を感じます。どういうことなのでしょう。

[応答]

(Eさん) まったく同感であり、不思議に思っています。一つあえて言えば、神経質者独特の価値観のようなものが悪く作用しているのではないのでしょうか。つまり、大勢的なも

のに寄り添い、そこから離れたものとの関わりを持ちたくない、という心理が働いているのではないかと思います。

<質問5>

・現在の発見会の学習システムを見た時に、基準型学習会はあるがその先の学習対応については少し気になります。確かに『生涯森田のすすめ』が作成されていますが、これは高齢者向けの内容が中心となっていて、その手前の中間層向けのところが抜けているように思います。この中間層といわれる人たちが成長・発展していかないと発見会は伸びていかないと考えます。この人たち向けの学習システムをいま発見会の中で立上げなければと思ってきました。今回のパネルディスカッションなども一つのきっかけとして、一歩でも先に進むことを望みます。逆に言えば、残された時間はそんなに多くないと思います。

またこのことは集談会の活性化ということなども絡んでいて、支部委員、学習委員、代表幹事といった方々の意識が高くなるような仕組み作りが必要なのではないでしょうか。これは集談会レベルで実現される話しではなく、本部サイドからの（学習部会など）働きかけが必要でしょう。

[コメント]

（Eさん）ご発言のないようには賛同いたします。私自身これまで本部サイドにいろいろな形で同趣旨の働きかけをしてきましたが、結果は芳しいものではありませんでした。これからもこのようなテーマに関する検討が少なくともスタートすることを願って働きかけは続けていきたいと思います。

<意見1>

・真の森田理論学習というのはどういうものなのかということを理解すれば、症状の軽快と同時に退会しようという人は減るのではないのでしょうか。

<意見2>

・初心者には「人生観を変えなければ症状は良くなる」ということは理解できないでしょう。一方、森田理論の学習で生活の仕方、物の見方を学び、その結果自分のそれまでの考えてきたことややってきたことが修正されるのだと思います。これが、人生観が変わり、症状も良くなるということではないかと感じています。森田理論のいいところは、言葉として書かれていることを自分が実際に考えながら日々の生活をしながらやっていく中で、ああこういうことだったんだな、とだんだんにわかってきたように思います。言葉の解釈から入るのではなく、とにかくまずやってみるということでしょうか。そうしてわかってくるのでしょうか。

「人生観を変える」は大きなことに聞こえる、言い方を変えると物の見方とか、生活の仕方、あるいは人との接し方が変わっていくということではないかと思います。このような意味でも森田理論は役に立つし、それにより成長もし、よりよく生きやすくなるのではないのでしょうか。

[コメント]

(Bさん) 幹事・世話人は集談会の目的は何か、ということをしっかとおさえておく必要があると思います。森田理論を伝えることが本来、集談会の第一の役割だと思います。であるならば初心者にどういう形で森田理論の神髄をわかりやすくはじめから伝えられるか、ということを彼らは学ぶ必要があると考えます。森田理論は症状に焦点をあてるのではなく、生き方の問題なのである、ということをもっと最初から伝え、その結果これこれこうなるんですよ、といった森田理論の本来の目的をわかりやすく伝えられるよう、よく学んで欲しいと考えます。これは集談会の活性化にもつながるはずです。

<意見3>

・はじめは自分の症状だけ治れば良いと思っていた人が、集談会活動をしながらか森田理論を勉強していくうちに、症状を治すことよりももっと大事なことがあるということに気がつくというのが大切です。そうやってそちらに注意を向けてくると、自然と自身の神経質に対する意識が薄れ、気が付いたら良くなっていた、というのがあるべき姿ではないのでしょうか。このことをわかって欲しいと思い、機会をとらえて話しをしています。

<意見4>

・発見会が発行した『現代に生きる森田正馬Ⅰ・Ⅱ』はとてもよくまとまったいい本であると思います。読み返していくうちに、内容がぴったりしてきました。森田正馬の教えというのは自分には心のワクチンと感じられます。無理に「人生観を変える」ということを表面に出すと、むしろそれがとらわれになってしまうので、結果として人生観がかわっていく、ということではないかと思います。

[コメント]

(Eさん) 私も『現代に生きる森田正馬Ⅰ・Ⅱ』はとても良い文献であると思います。章立てがなされ内容が整理されていて接しやすいこと、森田素関係の言葉を広めに拾い上げていること、一つのテーマ内に複数の題材が収められていて、これにより微妙なニュアンスの違いも学習できること、などがメリットとしてあげられるでしょう。

<意見5>

・学習部会としても今回の討議内容は参考にしながら、今後の学習検討をしていきたいと思っています。発見会の中をながめると世代間ギャップがあると感じます。年齢の高めの会員は概して「かくあるべし」の傾向が強かった年代である見ています。発見会における次の学習のあり方を考える際に、一つの参考例として練馬集談会でのとり組があげられると考えます。この集談会にはオンライン学習会からの参加者が多く、自分の本心を出す経験をしています。このため心が働いている状態の人間関係になっています。情でつながる空間や関係というのは大切でしょう。

コロナ禍の収束を受け、初心者の方の来会も増えてきました。彼らにはまず第一に安心感を与えるようにしています。あとは「これで良くなる」という希望ですね。自分の欲求をどのように満たしていくか、あるいは人生観をどのように広げていくか、といったことに気付いてもらいたいと思っています。そのようにして森田という自然観を理解してもらい、そうすると自然と事実というものに自分の視点をおくことができるようになります。これにより自然服従にもなり、境遇にも柔順になれます。そして、これまで葛藤としてかかえていたことが、「それは人間として当然のことである」と納得できるようになるでしょう。こういう世界観が広がってくると、毎日が楽しくなってくるはずです。

<意見6>

「人生観」と言われると構えてしまう人もいるかもしれません。小さな気づきを重ねていき、その結果として人生観が変わっていくということもあるのでは。この方が、より多くの人になじんでもらえるのではないのでしょうか。これは今後の課題となるのではないかと考えています。

[コメント]

(Bさん) 我々がどこかにたどり着きたいと考えた時に、目指す先をしっかりと見つめないと、本当に行けるのであろうか、と誤ってしまいますね。目標をしっかりと示して、そこに行く行くはどう歩けばいいのか、ということを示すのが王道であると考えます。これを初心者に向けてどうやったらわかりやすく伝えられるのかということを考えるのが幹事・世話人の役割でしょう。これは幹事・世話人自身の成長にもつながるし、森田を深めることにもなると思っています。

<意見7>

参加者本人に気付いてもらえるような関わり合い方が大事であるとは私は思っています。答えは〇〇だからそこを目標に、ということではなく、悩んでいる人が自分で発見できるような対話の仕方が大事かと思っています。

[コメント]

(Eさん) みなさま熱心な討議をありがとうございます。どの発言もみなすばらしい内容のものばかりであり、一つひとつで何時間でも話し合っていけそうですが、残念ながら時間がまいりました。できればいずれかの機会に、この続きを行いたいと個人的には思っています。またよろしかったらご参加ください。

最後に一つだけ皆様にお願ひがあります。今回のことに関する事後アンケートを実施したいので、ご協力いただける方は後日ご回答のほど、どうぞよろしくお願ひいたします。

<Aさん>

本日はみなさま、ご参加いただきましてありがとうございます。お疲れ様でした。また、パネラーのみなさまは企画段階から準備いただきありがとうございます。今日は本当にいい話し合いができ、今後の発見会の発展つながるようなものも多数あったと思います。

予定していたパネルディスカッションはこれで終了しますが、このあと有志で引き続き懇親会を1時間ほど行います。可能な方はご参加ください。

当日のまとめ

中間層の人たちに限らず、全国から幅広い層の参加があり有意義な意見交換ができたと考えます。話し合われた内容は設定したテーマの周辺の事項にも及び、いくつかの課題があることも見えてきました。治った人に対する森田理論学習という点では今後とも望ましい姿を追い求めていく必要性和意義が感じられました。今回の活動は全体としてはおおむね成功ととらえています。

終会後の懇親会

有志で引き続き Zoom 上で一時間ほど懇親会を行いました。約半数が参加しました。各自、飲み物を手に、もう一段ゆるくて自由な意見交換ができました。

事後の対応

聴衆として参加いただいたみなさまには任意で事後アンケートの依頼をしました。約7割の方から回答をいただき、貴重な意見をうかがうことができました。集計結果を回答いただいた方へ返信しました。

9月に支部長及びパネラーで反省会を行い、今回の振り返りをすると共に、今後のことなどについて話し合いました。おおむね好評価という結果を受けて、来年度も何らか継続実施する意向を確認しました。一連の結果を12月9日の関東第一支部・支部委員会で報告しました。

以上