

第 96 回大阪基準型学習会のご案内

2026.5/9 (土) ~8/1 (土) の毎週土曜日 14:00~16:00 (但し初日 16:30 まで。最終日 13:00~17:00) 計 13 回

基準型学習会とは？

今回も兵庫ブロックと併催することになりました

基準型学習会とは、森田理論の基礎を系統的・集中的に、講師の体験談・助言を交えて学習する会です。森田療法によって症状克服された経験豊富な講師陣が、「改訂版(A)森田理論学習の要点」に沿って、わかりやすく講義します。また、並行して日記指導(行動記録)を行いますので、実践面からの学習も体験出来ます。日記指導では、日常生活での様々な出来事に対して神経質者が陥りやすい「考え方のくせ」に対して森田理論をベースに講師が個別にアドバイスします。講義の後は自由参加の体験交流・懇親会があり、受講生同士や講師との交流を深めています。

▽学習会は、このような方々にオススメです♪

- 森田療法ってどうやって学んでいったらいいの？
- 森田療法の基礎をきちんと勉強したい！
- 森田療法をもっとわかりやすく説明してほしい
- 理論は理解できるけど、具体的にどのような行動をすればいいの？
- 同じ症状のある先輩に自分の症状をじっくり聞いてほしい！
- 森田療法で症状を克服した体験談をたくさん聞きたい！
- 同じ悩みを持つ仲間と交流したい！

▽受講生の感想をご紹介します(一部)

- いろいろな人の経験や話を聞くことで、自分だけではないということが解り、とても励まされ、支えられました。
- 毎日の日記指導 学習会ですごく勉強になりました。少しずつ変わり始めてきたと思います。
- 困難な時に森田を通してどのように乗り越えたかを、講師の方々が体験に基づき教えていただいたのが、大変良かったです。
- 続けられるかどうか不安でしたが、今回出席できたのは、お世話くださった皆様、講師の方々のおかげ、そして森田理論の素晴らしさだと思います。

未入会の方は別途、発見会に入会してから申し込んでいただく必要があります。
年会費¥14,000、学割等あり

募集要項

応募資格	生活の発見会会員 日記を提出していただける方
日程	2026 年 5/9~8/1 の毎週土曜日 計 13 回
学習内容	「改訂版(A)森田理論学習の要点」に沿った講義・日記指導など。 ※学習時間終了後、自由参加による体験交流懇親会を 1 時間程度予定しています。
講師	関西支部の支部委員、先輩会員
参加費	25,000 円
定員	12 名(先着順、定員になり次第締め切ります)
場所	● 大阪市立中央会館 大阪市中央区 地下鉄「長堀橋」下車 または、 ● J:COM 中央区民センター 大阪市中央区 地下鉄「堺筋本町」下車
申込み問合せ	発見誌の告知板参照
締切日	4 月 25 日(土) ※配布資料の準備等に時間がかかりますので、締め切り日の厳守をお願いいたします。

日程表

日付	時間	学習内容
5/9(土)	14:00~16:30	オリエンテーション・体験発表
5/16(土)	14:00~16:00	神経症の成り立ち
5/23(土)	〃	神経質の性格特徴
5/30(土)	〃	体験交流[日記指導]
6/6(土)	〃	感情の法則
6/13(土)	〃	欲望と不安
6/20(土)	〃	中間まとめ [日記指導]
6/27(土)	〃	行動の原則
7/4(土)	〃	「あるがまま」と「純な心」
7/11(土)	〃	体験交流 [日記指導]
7/18(土)	〃	森田療法の人間観
7/25(土)	14:00~16:00	治るとはどうか
8/1(土)	13:00~17:00	まとめ [日記指導]

事情により締切日以降に申し込みされたい場合や、途中参加を希望される場合、その他不明の点などございましたら、お気軽にご相談ください。一人でも多くの方々のご参加を、世話役一同、心よりお待ちしております。