

# 森田療法 受講者の声



森田正馬先生の言葉は難解ですが、いただいたテキストは、現代の私たちに分かりやすい表現で、とても読みやすいと感じました。

再受講の方々の、森田療法にまつわる体験談を聞ける点が、良いと思いました。

今まで違いを認める尊重いうことはありましたが、「自己肯定感」が高いことが良いということ自体、思い込みだったと気付きました。出来ていないことも含めて全て認めることが「自分の事実」という言葉を得ることができた1日でした。

悩みとどう向き合うか、生きることの構えや態度についてより深く学ぶ事が出来ました。

先生が一方的に話を進めるのではなく、受講されている方々の体験や思いなどを聞きながら、講義を進めていたので、とても興味深かった。

哲学的で楽しかったです！

「そのままのあなたでいいんじゃない」という言葉が好きです。

自分自身の生き方の支えになるとともに、クライアント支援やキャリア研修講師の業務の参考になるお話もたくさんいただけて、今回もとても勉強になり、生きる勇気をいただきました。

毎年、受講することで、着実に理解が深まっていることを実感します。

悩みの本質についての説明は大変納得のいくものであり、日々の生活にすぐ応用が利くのも収穫でした。

