インターネット学習

森田理論入門

デジタルテキスト全８回配信

～あるがままの生き方を学ぶ～

積極人生を切り開くための
インターネット学習

← マウスポインタを当ててください。
説明ノートの開き方が表示されます。

森田理論入門とは？

森田理論は、神経症の治療法として最も有効な精神療法とされている森田療法の考え方を理論化したものです。森田理論は、その中に「すべての人に共通した人間性の法則」を含んでおり、人間が生きていく上で誰もが避けて通ることができない「不安・恐怖・劣等感といったマイナスの感情に正しく対処する方法」を示しています。

インターネット学習「森田理論入門」は、一般の人が心の健康を維持し、毎日の生活や仕事に積極的に取り組んでいくためのものであり、ごく普通の一般の人を対象としています。（神経症の人を対象としたものではありません）

森田理論を学び、それを日常生活や仕事に応用していくことで、マイナスの感情にとらわれることなく、積極的な態度で自らの人生を切り開いていく姿勢を身につけることができます。

森田理論の学習は、毎週（全８回）インターネットを利用して配信されるデジタルテキスト（PDF 版）を利用して行います。デジタルテキストでは、森田理論を日常生活に即した形の対話形式でやさしく解説しています。また、森田理論を生活や仕事に取り入れるためのポイントも合わせて解説していきます。

インターネット学習「森田理論入門」は、書籍等で森田理論を独学するのとはちがい、計画的なステップに基づいて森田理論を理解し、理解した理論を日常生活に応用していただけるような工夫がなされています。

あるがままの生き方

健康への不安、経済的な不安、将来への漠然とした不安、人は常に何かの不安を抱えて生きています。そして、人間関係から生じるストレスに加え、終身雇用の崩壊と成果主義の導入は、現代人に新たなストレスを生み出しています。しかし、こうした不安やストレスは、自分だけにある特別のものではありません。すべての人が共通に持っているものです。

人は強い不安に襲われると、それを取り除こうとして不安だけに注意を向ける傾向があります。注意を不安に向けると、不安はますます強くなっていきます。不安はその裏返しに必ず欲望（欲求）が存在します。死に対する不安は生の欲望の裏返しです。困難な状態に置かれた時に生じる強い不安は、「この困難をなんとしても克服したい」という強い欲望（欲求）の裏返しです。

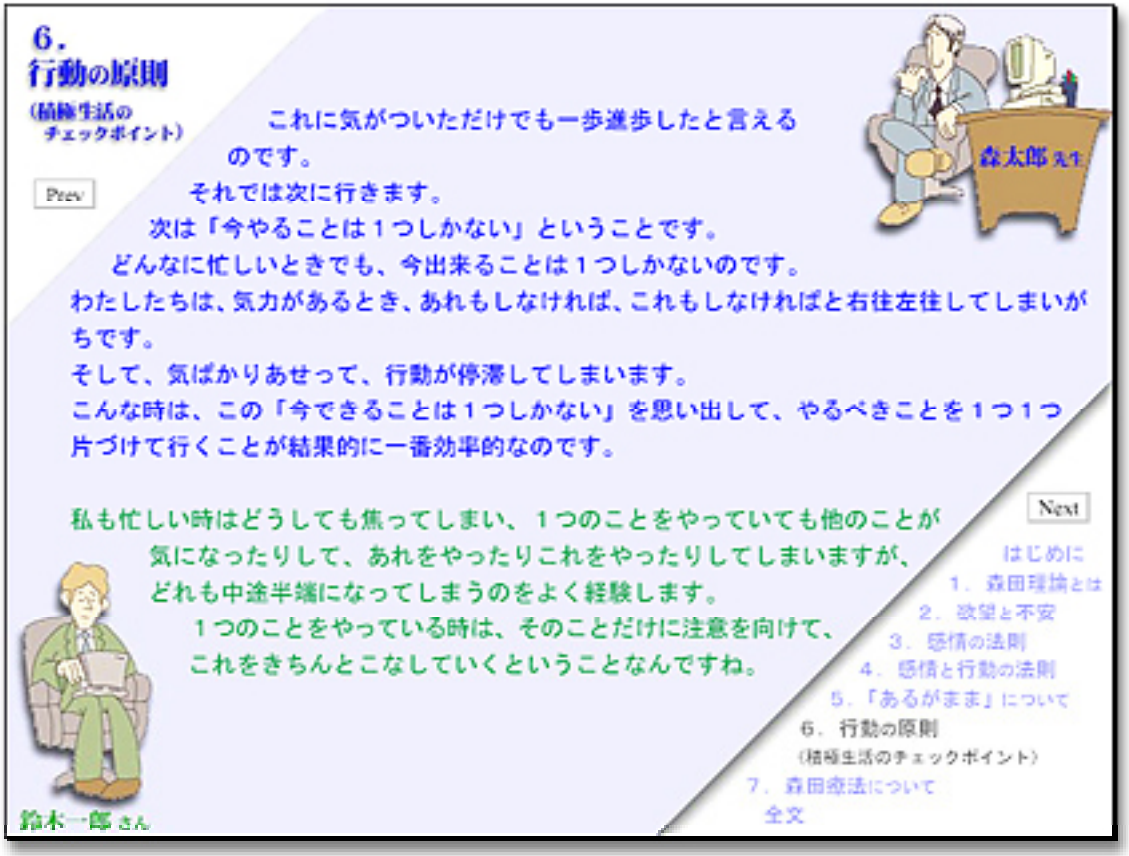
「あるがまま」とは、人間が生きていく上で誰にでもある不安や恐怖を自分だけにあるものとして排斥せず、そのあるがままに受け入れて本来の欲求に乗ってなすべきことをなす態度です。

あるがままの態度は、それを頭で理解するだけでなく体得（行動することにより体全体で理解する）しなければなりません。インターネット学習「森田理論入門」では、あるがままの態度を体得するための具体的な行動のあり方をわかりやすく説明していきます。それを日常生活や仕事に取り入れ「あるがままの生き方」を実践していってください。

インターネット学習

森田理論入門

デジタルテキスト全８回配信



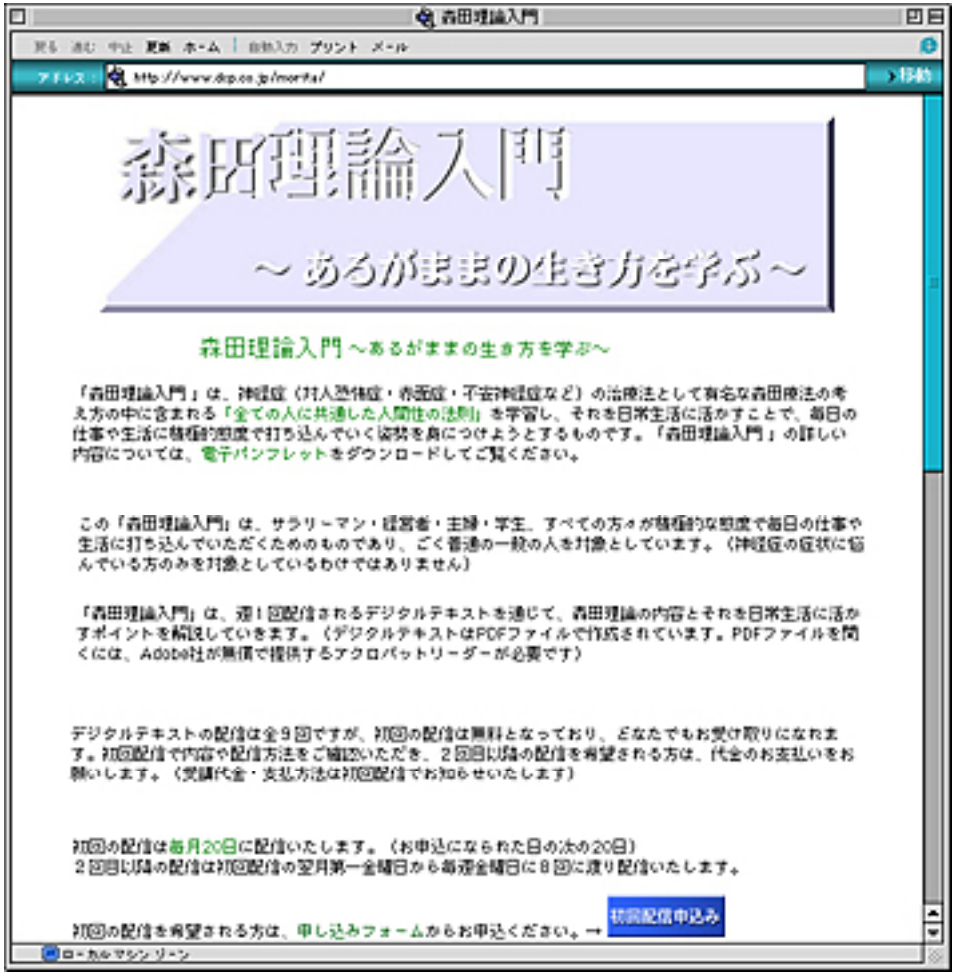
毎週ステップを進めながら、計画的にインターネットで学ぶ

- デジタルテキストは、初回配信を除き、原則毎週月曜日に８回に渡り配信されます。
- 初回配信は無料です。初回配信をお試しいただき、２回目以降の配信（受講）を希望される方には、受講代金のお支払いをお願いしています。
- 受講申込方法・価格・支払方法は、初回配信でお知らせします。
- 初回配信は、お申込いただきました日から３営業日以内に配信します。
- デジタルテキストは、Adobe 社の提供するファイル配信システム Send&Track でお届けします。
- 初回配信を希望される方は、次ページ「初回配信お申し込み」から森田理論入門ホームページにアクセスしてください。

インターネット学習

森田理論入門

デジタルテキスト全８回配信



初回配信（無料）のお申し込みは、
初回配信申込ページへアクセスしてください。

初回配信申込ページへ

↑

インターネットに接続してここをクリック

（自動的にブラウザソフトが起動して、
初回配信申込ページへジャンプします。）

「森田理論入門」の学習は、新しい人生観を切り開き、
あなたの人生を好転させる転機となるかもしれません。

インターネット学習「森田理論入門」への
積極的なご参加をお待ちしています。

DCP デジタル コンテンツ プロモート・有限会社 DCP
〒733-0013　広島県広島市西区横川新町 6-6-1906
Tel : 082-295-7106 「お問い合わせ 」← ここをクリック