
森田療法関係DVD一覧

(公財)メンタルヘルス岡本記念財団 図書室

D V D 目 次

■ 森田療法セミナーDVD シリーズ

管理番号	タイトル	演者・制作者 ※肩書は制作当時のもの	時間(分)	頁
S-S	DEMO 版	森田療法セミナー	19	5
S-1	(基礎理論・初心者編)第1巻 ① 森田療法とは～基本的な考え方 ② 森田正馬から学ぶ外来治療、通信指導、入院治療	①北西 憲二(森田療法研究所所長 北西クリニック 院長)	59	5
		②岩木 久満子(顕メンタルクリニック 院長)	65	
S-2	(基礎理論・初心者編)第2巻 ① 森田療法の適応と治療形態 ② 外来森田療法の進め方(1) 日記療法	①中村 敬(東京慈恵会医科大学附属第三病院 病院長)	55	5
		②久保田 幹子(法政大学大学院人間社会研究科 教授)	57	
S-3	(基礎理論・初心者編)第3巻 ① 外来森田療法の進め方(2) 日常臨床における不問技法の実際 ② 外来森田療法の進め方(3) 実際の手順、まとめ	①橋本 和幸(調布はしもとクリニック 院長)	65	5
		②立松 一徳(立松クリニック 院長)	42	
S-4	(応用編・治療導入) ① 外来森田療法の具体的な考え方と治療導入について ② 外来森田療法の治療導入の仕方 ③ 外来森田療法の治療の導入のまとめ	①中村 敬(東京慈恵会医科大学附属第三病院 病院長) ②③久保田 幹子(法政大学大学院人間社会研究科 教授)	34	5

■ 森田療法ビデオシリーズ

管理番号	タイトル	演者・制作者 ※肩書は制作当時のもの	時間(分)	頁
V-1	(森田療法ビデオ全集) 第1巻 生きる	藤田 千尋(常盤台神経科 院長) (有)ランドスケープ	90	6
V-2	(森田療法ビデオ全集) 第2巻 常盤台神経科	藤田 千尋(常盤台神経科 院長) (有)ランドスケープ	137	6
V-3	(森田療法ビデオ全集) 第3巻 生活の発見会	比嘉 千賀(ひがメンタルクリニック 院長) (有)ランドスケープ	67	6
V-4	(森田療法ビデオ全集) 第4巻 悩める人への生きるヒント	阿部 亨(元 高良興生院 院長) (有)ランドスケープ	93	6
V-5	(森田療法ビデオ全集) 第5巻 悩める人への生きるヒント	藤田 千尋(元 常盤台神経科 院長) (有)ランドスケープ	60	6
V-6	(DVD「森田療法と症状別の治療法」) DISK1 神経症(不安症)と強迫症への森田療法	中村 敬(東京慈恵会医科大学附属第三病院 病院長) 岩木 久満子(顕メンタルクリニック 院長) 久保田 幹子(法政大学大学院 教授)	150	6
V-7	(DVD「森田療法と症状別の治療法」) DISK2 対人恐怖、パニック症、うつ病への森田療法	星野 良一(浜松医科大学医学部附属病院精神科 神経科 医師) 中村 敬(東京慈恵会医科大学附属第三病院 病院長) 館野 歩(東京慈恵会医科大学第三病院 診療部長)	130	6

■心の健康セミナーシリーズ

管理番号	タイトル	演者・制作者 ※肩書は制作当時のもの	時間(分)	頁
K-1	性格について	大原 健士郎(浜松医科大学 名誉教授)	60	7
K-2	自分に克つ生き方	岡本 常男(当財団設立者)	60	7
K-3	うつ病・パニック障害・神経症(不安障害) —森田療法による養生のコツ—	黒木 俊秀(肥前精神医療センター医師養成研修センター長)	90	7
K-4	パニック障害・うつ病の森田療法	中村 敬(東京慈恵会医科大学精神医学講座 教授)	60	7
K-5	社交不安障害(対人恐怖症)の森田療法	中村 敬(東京慈恵会医科大学精神医学講座 教授)	95	7
K-6	強迫性障害に対する外来森田療法	久保田 幹子(法政大学現代福祉学部臨床心理学科 准教授)	100	7
K-7	不安とうつの時代を生きる —森田療法による健康法と養生—	黒木 俊秀(肥前精神医療センター医師養成研修センター長)	122	7
K-8	現代人の悩みと森田療法 —この不安の時代をどう生きるか—	北西 憲二(日本森田療法研究所 所長)	82	7
K-9	精神療法の基本原理—森田療法と認知行動療法	森 則夫(浜松医科大学医学部精神神経医学講座 教授)	90	7
K-10	不安とうつの森田療法—森田療法は我々に何を教えてくれるのか—	樋之口 潤一郎(東京慈恵会医科大学精神医学講座 准教授)	90	7
K-11	浜松医大の森田療法—分かりやすい森田療法を目指した20年—	星野 良一(浜松医科大学医学部附属病院精神神経科 医師)	108	7
K-12	森田療法入門講座—不安・うつから回復する手立てとは—について	中村 敬(東京慈恵会医科大学附属第三病院森田療法センター センター長)	98	8
K-13	外来森田療法—森田正馬の神経質概念とは—	岩木 久満子(顕メンタルクリニック 院長)	95	8
K-14	(第2回心の健康セミナーin高知) 郷土の偉人 森田正馬に学ぶ心の健康法① ・森田正馬の生家を守る理由(わけ) ・まっすぐ・心に届く・森田療法～その軌跡をたどる～	上村 直人(高知大学神経精神医学教室 講師) 中山 和彦(東京慈恵会医科大学精神医学講座 教授) キン・シオタニ(イラストレーター)	36	8
K-15	(第3回心の健康セミナーin高知) 郷土の偉人 森田正馬に学ぶ心の健康法② ・がん・身体疾患と森田療法	伊丹 仁朗(すばるクリニック 院長)	28	8
K-16	パニック症、うつに対する森田療法	館野 歩(東京慈恵会医科大学附属第三病院精神神経科 診療部長)	114	8
K-17	現代の森田療法の理解～自分らしい生き方を目指して～	伊藤 克人(東急病院健康管理センター 所長・同病院心療内科 医長)	144	8
K-18	森田療法の基礎知識とその応用 ～不安症と発達障害をめぐる～	松浦 隆信(鹿児島大学大学院臨床心理学研究科 准教授)	151	8
K-19	不安・こだわり縛られた生活から自由な生き方へ～強迫・パニック症を通して森田療法の考え方から学ぶ～	久保田 幹子(法政大学大学院人間社会研究科 教授)	144	8
K-20	森田療法による不安の付き合い方	斎藤 直巳(斎藤神経科 院長)	138	8
K-21	森田療法と逆説:不安の時代を生きる知恵	新村 秀人(慶応義塾大学医学部精神神経科教室 専任講師)	88	8
K-22	森田療法とは～不安・うつと初老期・壮年期の悩み～	塩路 理恵子(首都大学大学院人間健康科学研究科 教授)	80	8
K-23	『J-マインドフルネス:森田療法とマインドフルネスのイイトコ取り』～苦悩する小市民から高僧まで楽しく笑って学びましょう～	山田 秀世(大通りメンタルクリニック 院長)	80	8
K-24	(第12回心の健康ビデオセミナー) 森田療法入門講座	中村 敬(東京慈恵会医科大学森田療法センター 名誉センター長)	119	9
K-25	(第13回心の健康ビデオセミナー) 森田療法による不安との付き合い方	久保田 幹子(法政大学大学院人間社会研究科 教授)	96	9

管理番号	タイトル	演者・制作者 ※肩書は制作当時のもの	時間(分)	頁
K-26	(第14回心の健康ビデオセミナー) 不安症、強迫症に対する森田療法	館野 歩(東京慈恵会医科大学精神医学講座 准教授)	85	9
K-27	(第16回心の健康ビデオセミナー) 神経質者の対人関係の問題	岩木 久満子(顕メンタルクリニック 院長)	82	9
K-28	(第17回心の健康ビデオセミナー) 森田療法入門:身体症状に悩む方へ	太田 大介(聖路加国際病院心療内科 部長)	39	9
K-29	(第19回心の健康ビデオセミナー) 森田療法を活用したカウンセリング	松浦 隆信(日本大学文学部心理学科 准教授)	87	9
K-30	(第24回心の健康ビデオセミナー) クレプトマニアからの回復: 森田療法の可能性	入川 常美(ライフデザイン・カウンセリングルーム カウンセラー)	144	9
K-31	(第25回心の健康ビデオセミナー) 森田療法を学ぶ	齋藤 直巳(滋賀八幡病院 精神科医)	138	9
K-32	睡眠・もの忘れと森田療法	繁田 雅弘(東京慈恵会医科大学精神医学講座 任教授)	50	10
K-33	睡眠と森田療法 —慢性不眠症の治療と森田療法	岩下 正幸(東京慈恵会医科大学精神医学講座)	33	10
K-34	慢性痛に対する森田療法	平林 万紀彦(八千代病院痛みセンター 横浜市立 大学附属市民総合医療センター ペインクリニック内 科)	52	10
K-35	現代のメンタルヘルスの問題と森田療法	北西 憲二(北西クリニック/森田療法研究会)	108	10
K-36	病気不安症に対する森田療法	伊藤 克人(東急病院 心療内科)	70	10
K-37	森田療法ってどんな治療?	谷井 一夫(東京慈恵会医科大学附属第三病院 精 神神経科 同大学 森田療法センター)	93	10
K-38	森田のいわゆる神経質性格とは —HPS との比較検討を通して考える—	岩木 久満子(顕メンタルクリニック 院長)	95	11
K-39	不安症、強迫症に対する森田療法	館野 歩(東京慈恵会医科大学精神医学講座 准教授)	69	11
K-40	強迫症(強迫性障害)と森田療法(2022年版)	久保田 幹子(法政大学大学院人間社会研究科 教授)	93	11
K-41	コロナ不安・トラウマとどう向き合うか —森田療法の観点から—(2022年)	中村 敬(東京慈恵医科大学森田療法センター 名誉センター長)	79	11
K-42	不安と“うつ”に対する森田療法 —ある患者さんの治療奮闘の歴史から—	樋之口 純一郎(潤クリニック院長)	99	11
K-43	新・森田療法による症状別の克服体験談	山中 和己、大池佳代(仮名)、山本啓二(仮名)、 菊池真二(仮名)	76	11
K-44	森田療法とうつ・抑うつ	齋藤 直巳(滋賀八幡病院精神科医)	42	12
K-45	森田療法の世界	岩田 真理(お茶の水セラーブルーム)	61	12
K-46	働く人のメンタルヘルスと森田療法	伊藤 克人(東急心療内科・東急電鉄(株) 統括産業医)	108	12
K-47	身体症状・コロナ不安に対する森田療法、 コロナ不安を主とする病気不安症に対する 森田療法	館野 歩(東京慈恵会医科大学 精神医学講座 准教授) 半田 航平(東京慈恵会医科大学付属第三病院 精神神経科)	51	12
K-48	雑念恐怖・疾病恐怖(不完全恐怖)の 克服体験談	藤原義之(仮名)	18	12
K-49	うつ病の Q&A	北西 憲二(森田療法研究所 所長、北西クリニック 院長)	86	13
K-50	不安とうつの対処法 ～認知行動療法、マインドフルネス、森田療 法～	館野 歩 (東京慈恵会医科大学精神医学講座 准教授)	56	13
K-51	ひきこもり・不登校と森田療法	田所 重紀 (札幌医科大学医学部神経精神医学講座 准教授)	57	13
K-52	社交不安症(対人恐怖症)に対する森田療法	星野 良一 (香流会紘仁病院精神科/浜松医科大学精神神経 科)	46	14

管理番号	タイトル	演者・制作者 ※肩書は制作当時のもの	時間(分)	頁
K-53	心の問題から起こるお腹と腸の不調 ～過敏性腸症候群などを中心に～	伊藤 克人 (東急病院心療内科医・東急電鉄株式会社統括産業医)	84	14
K-54	心は勝手に治る ～内発的モチベーションを醸成して治す森田療法～	林 吉夫(林内科クリニック院長)	51	14
K-55	新しい克服体験談 ～強迫症と3つの恐怖症からの回復～	武藤正輝(仮名) 藤原義之(仮名)	34	14
K-56	アトピー性皮膚炎と森田療法	細谷律子(細谷皮フ科院長)	61	14

■神経症克服体験談シリーズ

管理番号	タイトル	演者・制作者 ※肩書は制作当時のもの	時間(分)	頁
T-1	・胃腸神経症 ・対人恐怖 ・不安発作	克服体験者3名	22	15
T-2	(財団設立30周年記念事業) 森田療法体験談①	生活の発見会会員4名	77	15
T-3	(財団設立30周年記念事業) 森田療法体験談②	生活の発見会会員4名	82	15

■その他

管理番号	タイトル	演者・制作者 ※肩書は制作当時のもの	時間(分)	頁
O-1	① (NHK・ETV 特集)「いま、あるがままに生きる」 ② (NHK・ためしてガッテン)「高所恐怖症」 ③ (NHK)「うつ病」	①渡辺 利夫(東京工業大学工学部教授) 大原健士郎(浜松医科大学精神科名誉教授)井上常七(形外会)	45	15
O-2	神経質講義	森田 正馬	30	15
O-3	ルワンダのガチャチャ裁判後における行動ベースの心理社会的和解アプローチの開発とフィールド・パイロット	南 昌廣(サイモンフレーザー大学大学院カウンセリング心理学科 助教授)	64	15
O-4	(第5回 働く人のメンタルヘルスセミナー) ① 職場でのメンタルヘルス対策—ストレスチェック制度をめぐる(1) ② 働く人のメンタルヘルスと森田療法—成長モデルの視点から—	①大西 守(日本精神保健福祉連盟 常任理事) ②北西 憲二(森田療法研究所 所長・北西クリニック 院長)	113	15
O-5	(第6回 働く人のメンタルヘルスセミナー) ① 職場でのメンタルヘルス対策—ストレスチェック制度をめぐる(2) ② 働く人のメンタルヘルス向上のために—森田療法を活用する—	①大西 守(日本精神保健福祉連盟 常任理事) ②中村 敬(東京慈恵会医科大学附属第三病院 病院長)	113	16
O-6	森田正馬 没後 80 年記念講演会 ① 森田正馬の人となり・その業績 中山和彦 ② 森田正馬生家の価値と保存活用 ③ 森田療法を日常に役立てる～実践体験談 ④ 生きる力～森田正馬の15の提言	①中山 和彦(東京慈恵会医科大学名誉教授) ②溝淵 博彦(NPO 高知文化財研究所代表) ③奥村 典彰(NPO 法人生活の発見会) ④常木 蓬生(作家・精神科)	217	16
O-7	(教育向けセミナー「発達障害の理解と支援」) ① 発達性トラウマ障害への治療～C-PTSD への簡易型トラウマ処理～	杉山 登志郎(浜松医科大学児童青年期精神医学講座 客員教授)	110	16

管理番号	タイトル	演者・制作者 ※肩書は制作当時のもの	時間(分)	頁
0-8	(教育向けセミナー「発達障害の理解と支援」 ②) 発達障害支援に対する森田療法の活用～ 「生の欲望」の視点から～	松浦 隆信(日本大学文学部心理学科 准教授)	115	16
0-9	(教育向けセミナー「発達障害の理解と支援」 ③) 自閉スペクトラム症の遊戯療法～「見る遊び」 から「鏡像遊び」そして言葉の誕生へ～	伊藤 良子(帝塚山学院大学大学院人間科学研究科 教授)	118	16
0-10	(教育向けセミナー「発達障害の理解と支援」 ④) パネルディスカッション	杉山 登志郎(浜松医科大学児童青年期精神医学講座 客員教授) 松浦 隆信(日本大学文学部心理学科 准教授) 伊藤 良子(帝塚山学院大学大学院人間科学研究科 教授)	54	16
0-11	(第3回企業向けビデオセミナー)「働く人のセルフケアに活かす森田療法」	松浦 隆信(日本大学文理学部心理学科 准教授)	86	16

■森田療法セミナーシリーズ

森田療法を理解したい方に、森田療法の第一線の講師がわかりやすく解説した森田療法入門ビデオです。

管理番号	内容	時間(分)
S-S	森田療法セミナーDVD「DEMO版」 延べ6時間にわたる6人の講師のセミナーを簡潔にまとめました。	19
S-1	(基礎理論・初心者編) 第1巻 ①「森田療法とは～基本的な考え方」(北西 憲二) 森田療法はどのようにして生まれ、どのような治療法なのか。その核となる思想や理論を中心に解説しています。	59
	②「森田正馬から学ぶ外来治療、通信指導、入院治療」(岩木 久満子) 森田正馬から提唱し、実践していた森田療法は、どんな治療方法だったのか。当時の入院療法、外来療法及びその当時からあった通信治療等、具体的な症例をみながら解説します。	65
S-2	(基礎理論・初心者編) 第2巻 ①「森田療法の適応と治療形態」(中村 敬) 森田療法の治療対象はどんな患者なのか。また森田療法の治療方法にはどんな特徴があり、どのような治療形態があるのかを解説しています。	55
	②「外来森田療法の進め方(1)日記療法」(久保田 幹子) 森田療法の中でも特徴的な治療法のひとつである日記療法について、その基本的な考え方と技法について解説しています。	57
S-3	(基礎理論・初心者編) 第3巻 ①「外来森田療法の進め方(2)日常臨床における不問技法の実際」(橋本 和幸) 森田療法で有名な不問療法。症状は不問にするが、患者を取り巻く様々な情報を探り、患者が抱える不安や恐怖を理解し、共感し、その悪循環を解いて回復を促します。	65
	②「外来森田療法の進め方(3)実際の手順、まとめ」(立松 一徳) 外来で活用する森田療法のその実際の手順とプロセス、技法などを症例と共に詳しく解説しています。そして、森田療法のまとめを行います。	42
S-4	(応用編・治療導入) 外来森田療法の基本的な考え方や治療導入について、具体的な進め方を実際の面接シーンの場面を用いて説明しています。	34

■ 森田療法ビデオシリーズ

「森田療法ビデオ全集」は、神経症で悩む人たちを森田療法で対処する医師とセルフヘルプグループの活動でその回復を目指すドキュメンタリータッチの学習ビデオ。

管理番号	内容	時間(分)
V-1	(森田療法ビデオ全集) 第1巻「生きる」(藤田 千尋) 神経症体験者へのインタビューと藤田千尋医師による森田療法の解説を交えながら、現在進行形で対人恐怖悩む青年の姿を追っています。 わかりやすい言葉を使いながらも森田療法の核心をついた解説と総論の決定版。	90
V-2	(森田療法ビデオ全集) 第2巻「常盤台神経科」(藤田 千尋) 森田療法の入院治療を行う常盤台神経科。対人恐怖に悩む女性の入院から退院までを追っています。 森田療法の治療の実際をあますところなく紹介しています。	137
V-3	(森田療法ビデオ全集) 第3巻「生活の発見会」(比嘉 千賀) 神経症に悩む人たちがお互いに森田療法を学ぶ生活の発見会を描いています。 解説は森田療法家の比嘉千賀医師。	67
V-4	(森田療法ビデオ全集) 第4巻「悩める人への生きるヒント」(阿部 亨) 具体的な臨床例を交えながら、神経症に悩む人への生きるヒントが語られています。 解説は元・高良興生院院長の阿部亨医師。	93
V-5	(森田療法ビデオ全集) 第5巻「悩める人の生きるヒント」(藤田 千尋) 森田療法とはなにか、本当の治療とはなにかについて、分かりやすく解説しています。 解説は、常盤台神経科を開設し、約50年間にわたって入院・外来森田療法を実践し続けた藤田千尋医師。	60
V-6	(DVD「森田療法と症状別の治療法」) DISK1「神経症(不安症)と強迫症への森田療法」 森田療法の概要と不安症、強迫症の方に向けた森田療法の説明をしています。	150
V-7	(DVD「森田療法と症状別の治療法」) DISK2「対人恐怖、パニック症、うつ病への森田療法」 対人恐怖、パニック症、うつ病の方向けの森田療法の説明をしています。	130

■心の健康セミナーシリーズ

財団が一般の方向けに開催する「心の健康セミナー」の録画、一般向けの「心の健康ビデオセミナー」です。日本を代表する森田療法家を講師に、森田療法の理論と症状への対処法をわかりやすく解説しています。

管理番号	内容	時間(分)
K-1	「性格について」(大原 健士郎) 「こころが強くなるクスリ」「職員室の心の病」「働き盛りのうつと自殺」「やる気と健康医学」「あるがままに老いる」など名著を著わし、多くの苦悩者を救った森田療法の名医・大原健士郎先生の講演ビデオ。	60
K-2	「自分に克つ生き方」(岡本 常男・当財団設立者) 日本有数の流通小売業を築き上げた実業家が、胃腸神経症に苦しみ、森田療法により解放されたその生き方を淡々と語っています。 同名の著書は1989年にごま書房より出版され大きな反響を呼びました。	60
K-3	「うつ病・パニック障害・神経症(不安障害)ー森田療法による養生のコツ」(黒木 俊秀) うつ病やパニック障害など現代社会病に対して神経症の解説を加えながら森田療法の立場からその養生のコツを解説しています。	90
K-4	「パニック障害・うつ病の森田療法」(中村 敬) 森田療法とは？を解説後、パニック障害とうつ病に対する森田療法的アプローチを分かりやすく説明しています。	60
K-5	「社交不安障害(対人恐怖症)の森田療法」(中村 敬) 対人緊張や“あがり症”のため社会生活に支障をきたす社交(会)不安障害について、その対処法を入院森田療法と外来森田療法の見地から解説しています。	95
K-6	「強迫性障害に対する外来森田療法」(久保田 幹子) 汚れが気になってよく手を洗う、忘れ物をしたのではないかと何度も確かめる、誰かに迷惑をかけたのではないかと考えて、周りの人に確かめるなど強迫性障害についてその処し方を森田療法の立場から解説しています。	100
K-7	「不安とうつの時代を生きるー森田療法による健康法と養生」(黒木 俊秀) 激増する“うつ”そして“不安”。森田療法はそれらにどう応えようとしているのか。発症のメカニズムとコントロールについて質問コーナーを交えて解説しています。	122
K-8	「現代人の悩みと森田療法ーこの不安の時代をどう生きるのか」(北西 憲二) 不安に満ちた現代で、森田療法は何を教えてくれるのか。恐怖と欲望、とらわれ、あるがままなど森田のキーワードを解説し、「治る」とはどういうことかを説いています。	82
K-9	「精神療法の基本原理ー森田療法と認知行動療法」(森 則夫) 森田療法、認知療法、行動療法についての解説と関係性をうつ病、パニック障害を症例にして展開しています。	90
K-10	「不安とうつの森田療法ー森田療法は我々に何を教えてくれるのか」(樋之口 潤一郎) 森田療法の特徴を6つに分類し、そのポジションにおいてわれわれが取るべき態度・行動を解説しています。	90
K-11	「浜松医大の森田療法ー分かりやすい森田療法を目指した20年」(星野 良一) 具体的治療課題の設定、暴露反応妨害法の併用、退院後の治療効果を促進するための追体験入院などを取り入れた、浜松医大の森田療法について解説しています。	108

管理番号	内容	時間(分)
K-12	「森田療法入門講座—不安・うつから回復する手立てとは—」(中村 敬) 神経症や森田療法について初めて学ぶ方でもわかるよう説明しています。また、近年、用いられるようになったうつ病に対する森田療法についても解説しています。	98
K-13	「外来森田療法について—森田正馬の神経質概念とは—」(岩木 久満子) 神経症の背景には神経質性格が挙げられています。森田正馬が説く神経質の特徴を挙げ、その長所は「上等で人情味ある人間」、短所は「神経質になりきれない」という視点で解説をしています。また、神経質になりきり、仕方なく気になったまま放置して克服した例を紹介しています。	95
K-14	(第2回心の健康セミナーin高知) 「郷土の偉人 森田正馬に学ぶ心の健康法①」 第1部:「富家村(野市)が生んだ森田療法」 『森田正馬の生家を守る理由(わけ)』(上村 直人) 『まっすぐ・心に届く・森田療法～その軌跡をたどる～』(中山 和彦) 高知県が産んだ世界的偉人である森田正馬。その森田が創始した森田療法についての解説と、森田の生家保存に関する発表です。 第2部:「観て・聴いて・語って知る森田療法:ドローイングシアター」(キン・シオタニ) 筆を用いた描画パフォーマンス	36
K-15	(第3回心の健康セミナーin高知) 「郷土の偉人 森田正馬に学ぶ心の健康法②」 『ガン・身体疾患と森田療法』(伊丹 仁朗) ガンに用いられる心理療法である生きがい療法。その実行法を紹介し、森田療法のコンセプトから説明します。	28
K-16	「パニック症、うつに対する森田療法」(館野 歩) 森田正馬の生涯から、森田療法の鍵となる概念を紹介。入院森田療法の説明や認知行動療法との違いを通して、不安やうつに対する治療の実際を解説しています。	114
K-17	「現代の森田療法の理解～自分らしい生き方を目指して～」(伊藤 克人) 「自分らしい生き方」へ向けて、悩みや不安との付き合い方、「今」の生き方についてのヒントが語られています。	144
K-18	「森田療法の基礎知識とその応用～不安症と発達障害をめぐって～」(松浦 隆信) 森田療法の概論、不安症と発達障害に対する森田療法について解説しています。	151
K-19	「不安・こだわり縛られた生活から自由な生き方へ～強迫・パニック症を通して森田療法の考え方から学ぶ～」(久保田 幹子) 強迫性障害、パニック症についての森田療法の考え方を説明しています。	144
K-20	「森田療法による不安の付き合い方」(斎藤 直巳) 不安をメインに、様々な症状に対しての治療法、考え方を説明されています。	138
K-21	「森田療法と逆説:不安の時代を生きる知恵」(新村 秀人) 逆説的介入という方法で森田療法を説明されています。	88
K-22	「森田療法とは～不安・うつと初老期・壮年期の悩み～」(塩路 恵理子) 老年期・壮年期悩みと不安、うつについて説明されています。	80
K-23	「『J-マインドフルネス:森田療法とマインドフルネスのイトコ取り』～苦悩する小市民から高僧まで楽しく笑って学びましょう～」(山田 秀世) 森田療法とマインドフルネスを合わせた「J-マインドフルネス」の解説をしています。	80

管理番号	内容	時間(分)
K-24	(第12回心の健康ビデオセミナー) 「森田療法入門講座」(中村 敬) ①森田療法とはどのような治療法か、②外来森田療法のガイドライン、③外来(通院による)森田療法:社交恐怖症(対人恐怖症)の治療、④外来(通院による)森田療法:うつ病の養生指導 の4つを収録しています。	119
K-25	(第13回心の健康ビデオセミナー) 「森田療法による不安との付き合い方」(久保田 幹子) ①森田療法とは、②パニック症に対する外来森田療法、③強迫症に対する外来森田療法、④不安に対する森田療法の支援:森田療法のめざしているもの の4つを収録しています。	96
K-26	(第14回心の健康ビデオセミナー) 「不安症、強迫症に対する森田療法」(館野 歩) ①外来治療と入院治療の実際 1:森田療法の考え方と治療法、②外来治療と入院治療の実際 2:パニック症の事例を通じて、③外来治療と入院治療の実際 3:強迫症の事例を通じて の3つを収録しています。	85
K-27	(第16回心の健康ビデオセミナー) 「神経質者の対人関係の問題」(岩木 久満子) ①森田療法について、②神経症の対人不全に関する研究の結果について、③類型別・各不安症の対人関係への対策、④神経質性格を持つうつ病の対人関係(私見)の3つを収録しています。	82
K-28	(第17回心の健康ビデオセミナー) 「森田療法入門:身体症状に悩む方へ」(太田 大介) ①森田療法が勧めること、②事例提示、③森田療法の治療法のまとめ の3つを収録しています。	39
K-29	(第18回心の健康ビデオセミナー) 「森田療法を活用したカウンセリング」(松浦 隆信) ①森田療法の基礎理論と治療指針、②事例 1:不安症、③事例 2:思春期/親子関係、④事例 3:労働者のメンタルヘルス、⑤森田療法を生かした心理カウンセリングとは の5つを収録しています。	87
K-30	(第24回心の健康ビデオセミナー) 「クレプトマニアからの回復:森田療法の可能性」(入川 常美) ① クレプトマニア(窃盗症)への森田療法 ② 中年期危機とクレプトマニア(窃盗症) ③ クレプトマニア(窃盗症)からの回復 ④ クレプトマニア(窃盗症)に対する森田療法の技法の 4つを収録しています。	144
K-31	(第25回心の健康ビデオセミナー) 「森田療法を学ぶ」(斎藤 直巳) ① 森田療法とは②事例 1:全般性不安障害 ③事例 2:うつ病性障害 ④ 事例 3:社交不安障害とまとめ(森田療法の流れと利点・応用範囲)の 4つを収録しています。	138

管理番号	内容	時間(分)
K-32	<p>(市民公開講座・心の健康ビデオセミナー) 「睡眠・もの忘れと森田療法」(繫田 雅弘)</p> <p>① 認知症の人に対する精神療法の必要性 ② 傾聴から森田療法的アプローチへ ③ 認知症かもしれない不安の 3つを収録しています。</p>	50
K-33	<p>(市民公開講座・心の健康ビデオセミナー) 「睡眠と森田療法—慢性不眠症の治療と森田療法」</p> <p>① ヒトの眠りとは ② 神経質性不眠の 2つを収録しています。</p>	29
K-34	<p>(第28回心の健康ビデオセミナー) 「慢性痛に対する森田療法」(平林 万紀彦)</p> <p>① 慢性痛とは ② 人はなぜ痛みに悩まされるのか ③ 難治性疼痛患者にとっての回復とは ④ 慢性痛の治し方～森田療法実践例の紹介～の 4つを収録しています。</p>	52
K-35	<p>(第29回心の健康ビデオセミナー) 「現代のメンタルヘルスの問題と森田療法」(北西 憲二)</p> <p>① コロナ禍ひきこもり—不安・うつ・回避行動— ② 現代人の不安・抑うつとその対処 ③ 森田正馬の治療—森田の試行錯誤と成功の鍵とは— ④ 森田療法の基本的考え方と回復の援助—外来森田療法の視点から—の 4つを収録しています。</p>	108
K-36	<p>(第30回心の健康ビデオセミナー) 「病気不安症に対する森田療法」(伊藤 克人)</p> <p>① 森田療法(MORITA)の基本的な考え方 ② 森田療法(MORITA)の治療法と心の流動性 ③ 事例1:「自分は病気ではないか」と不安になるAさん ④ 事例2:「この病気どうなるのだろう」と不安になるBさん ⑤ 事例3:「いつか病気になるのではないか」と不安になるCさんの 5つを収録しています。</p>	70
K-37	<p>(第31回心の健康ビデオセミナー) 「森田療法ってどんな治療？」(谷井 一夫)</p> <p>① 森田療法 ② 入院森田療法 ③ 外来森田療法と事例解説(全般性不安症) ④ 症例提示(社会不安症/パニック症/身体表現症/強迫症/不眠症) ⑤ 症例提示(反復性うつ病)と森田療法のエッセンスの 5つを収録しています。</p>	93

管理番号	内容	時間(分)
K-38	<p>(第32回心の健康ビデオセミナー) 「森田のいわゆる神経質性格とは—HSP との比較検討を通して考える—」(岩木 久満子)</p> <p>① 森田のいわゆる神経質性格の特徴とHSPの特徴(前半) ② HSPの特徴(後半)と神経質者の特徴との比較 ③ HSPと神経質者の治療例と治療視点、特徴の比較 ④ 補足1:森田正馬の森田療法 ⑤ 補足2:神経質概念と森田療法の5つを収録しています。</p>	95
K-39	<p>(第33回心の健康ビデオセミナー) 「不安症、強迫症に対する森田療法」(繫田 雅弘)</p> <p>① 森田療法とは ② 外来森田療法の流れと事例解説(パニック症) ③ 外来森田療法の事例解説(全般性不安症) ④ 外来森田療法の事例解説(強迫症:不完全恐怖) ⑤ 外来森田療法の事例解説と強迫症まとめ(強迫症:醜態恐怖/常同行動に近い強迫症)の5つを収録しています。</p>	69
K-40	<p>(第38回心の健康ビデオセミナー) 「強迫症(強迫性障害)と森田療法(2022年版)」(久保田 幹子)</p> <p>① 強迫症(強迫性障害)と森田療法 ② 不潔恐怖・縁起恐怖に対する森田療法 ③ 加害恐怖・不完全恐怖に対する森田療法 ④ 強迫症に対する森田療法のポイントの4つを収録しています。</p>	93
K-41	<p>(第39回心の健康ビデオセミナー) 「コロナ不安・トラウマとどう向き合うか —森田療法の観点から—(2022年)」(中村 敬)</p> <p>① 新型コロナ感染とストレス反応の実際 ② コロナ禍に伴う不安・うつ、強迫症にどう対処するか ③ トラウマ体験及び PTSD とはどのようなものか ④ トラウマ体験者をどう支援するか の4つを収録しています。</p>	79
K-42	<p>(第40回心の健康ビデオセミナー) 「不安と“うつ”に対する森田療法 —ある患者さんの治療奮闘の歴史から—」(樋之口 純一郎)</p> <p>① 森田療法の特徴 ② 森田療法の治療の方向性 ③ 森田療法を用いた患者の症例(社交不安症) ④ 二回目の外来治療の経過(抑うつ) ⑤ うつとは何だろう の5つを収録しています。</p>	99
K-43	<p>(第41回心の健康ビデオセミナー) 「新・森田療法による症状別の克服体験談」</p> <p>① 山中和己 ② 大池佳代(仮名) ③ 山本啓二(仮名) ④ 菊池真二(仮名) の4つを収録しています。</p>	76

管理番号	内容	時間(分)
K-44	<p>(第42回心の健康ビデオセミナー) 「森田療法とうつ・抑うつ」(斎藤直巳)</p> <p>① 森田療法と不安症のメカニズム ② うつ病への森田療法の取り組み ③ うつ病性障害の事例 ④ 不安うつ病の事例 の4つを収録しています。</p>	42
K-45	<p>(第43回心の健康ビデオセミナー) 「森田療法の世界」(岩田真理)</p> <p>① 森田療法の概略とその世界観 ② 治療法としての森田療 ③ 神経症(不安障害)の克服<事例解説> ④ 森田療法の応用<応用できる森田の言葉> の4つを収録しています。</p>	61
K-46	<p>(第44回心の健康ビデオセミナー) 「働く人のメンタルヘルスと森田療法」(伊藤克人)</p> <p>① ストレスの正しい理解 ② 職場のメンタルヘルス対策 ③ (1)職場でみられるメンタル病(前半) ③ (2)職場でみられるメンタル病(後半) ④ (1)MORITA(森田療法)によるストレス対処(前半) ④ (2)MORITA(森田療法)によるストレス対処(後半) の6つを収録しています。</p>	108
K-47	<p>(市民公開講座・心の健康ビデオセミナー) 「身体症状・コロナ不安に対する森田療法」(舘野歩)</p> <p>① 森田療法総論 ② 身体症状症に対する森田療法</p> <p>「コロナ不安を主とする病気不安症に対する森田療法」(半田航平)</p> <p>③ コロナ不安を主とする病気不安症に対する森田療法 の3つを収録しています。</p>	51
K-48	<p>「雑念恐怖・疾病恐怖(不完全恐怖)の克服体験談」(藤原義之(仮名)) の1つを収録しています。</p>	18

管理番号	内容	時間(分)
K-49	<p>(特別企画・心の健康ビデオセミナー) 「うつ病の Q&A」(北西憲二)</p> <ol style="list-style-type: none"> ① うつ病の症状 ② うつ病の種類 1:躁うつ病(双極性障害) ③ うつ病の種類 2:内因性うつ病 ④ うつ病の種類 3:神経症性うつ病 ⑤ うつ病の種類 4:非定型うつ病 ⑥ 抑うつの意味 ⑦ うつ病の心理 1 ⑧ うつ病の心理 2 ⑨ うつ病の心理 3 ⑩ うつ病の人間関係と活動 ⑪ 内因性うつ病の治療と経過 1 ⑫ 内因性うつ病の治療と経過 2 ⑬ 神経症性うつ病の治療と経過 1 ⑭ 神経症性うつ病の治療と経過 2 ⑮ ト라우マとうつ病 ⑯ 発達障害とうつ病 ⑰ 笑顔のうつ病(微笑みのうつ病) ⑱ うつ病のセルフチェック ⑲ うつ病の診断 ⑳ うつ病と性格 ㉑ うつ病と薬物療法 ㉒ うつ病と離婚 ㉓ うつ病患者にかける言葉 ㉔ 子どものうつ病 ㉕ うつ病の再発 ㉖ うつ病と不安 ㉗ 不安症とうつ ㉘-1 新型うつ・現代うつと適応障害 1 ㉘-2 新型うつ・現代うつと適応障害 2 ㉙ うつ病と性差(DSM-5) ㉚ うつ病とライフサイクル ㉛ うつ病と自殺/自殺の心理 <p>の32本を収録しています。</p>	86
K-50	<p>(市民公開講座・心の健康ビデオセミナー) 「不安とうつの対処法 ～認知行動療法、マインドフルネス、森田療法～」(館野 歩)</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 多様化する不安・うつ ② 認知行動療法の変遷と ACT ③ 森田療法と ACT の治療方法 ④ 森田療法を日常に生かす <p>の4本を収録しています。</p>	56
K-51	<p>(第45回心の健康ビデオセミナー) 「ひきこもり・不登校と森田療法」(田所 重紀)</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 森田療法の極意とは? ② 「不安活用ワーク」とは? ③ 例 1:コロナが怖くて登校できなくなった大学生 ④ 例 2:お金を使うのが怖くて家に引きこもるようになった社会人 ⑤ 例 3:実験装置の使用をめぐる人間関係に悩んで研究室に行けなくなった大学生 <p>の5本を収録しています。</p>	57

管理番号	内容	時間(分)
K-52	<p>(特別企画・第46回心の健康ビデオセミナー) 「社交不安症(対人恐怖症)に対する森田療法」(星野 良一)</p> <p>① 社交不安症(対人恐怖)になる原因とは何か ② 社交不安症(対人恐怖)の具体的な症状 ③ 社交不安症(対人恐怖)への治療法(森田療法)とポイント ④ 質疑・応答(Q&A)</p> <p>の4本を収録しています。</p>	46
K-53	<p>(第47回心の健康ビデオセミナー) 「心の問題から起こるお腹と腸の不調 ～過敏性腸症候群などを中心に～」(伊藤 克人)</p> <p>① 「ストレス」と自律神経 ② 心の問題から起こるお腹の病気 ③ MORITA(森田療法)の理解 ④ MORITA(森田療法)の具体例 ～慢性胃炎、過敏性腸症候群に対する森田療法～</p> <p>の4本を収録しています。</p>	84
K-54	<p>(第51回心の健康ビデオセミナー) 「心は勝手に治る ～内発的モチベーションを醸成して治す森田療法～」(林 吉夫)</p> <p>① パート1.大切な用語を理解しよう ② パート2～3.なかつたらできる病と内発的モチベーションを活性化して治す ③ パート4.自学自修の森田式ダイアリーを書こう ④ パート 5～6.心が勝手に治っていった事例 ～20代の女学生(社交不安と過敏性腸症候群)～と立ち直った人々のアンケートより</p> <p>の4本を収録しています。</p>	51
K-55	<p>(第52回心の健康ビデオセミナー) 「新しい克服体験談 ～強迫症と3つの恐怖症からの回復～」</p> <p>① 武藤正輝(仮名) 手洗いがやめられない 一記者が強迫観念になって ② 藤原義之(仮名) 3つの恐怖症からの回復(受験の雑念恐怖、仕事上の昇進恐怖、疾病恐怖)</p> <p>の2本を収録しています。</p>	34
K-56	<p>(第53回心の健康ビデオセミナー) 「アトピー性皮膚炎と森田療法」(細谷 律子)</p> <p>① 1.プロローグ(きっかけ) 2.アトピー性皮膚炎とは 3.アトピー性皮膚炎の心理的側面 ② 4.心理的側面のケアをどう進めているか ③ 5.症例に見る森田療法の効果 症例1 ④ 5.症例に見る森田療法の効果 症例2 ⑤ 5.症例に見る森田療法の効果 症例3 6.まとめ</p> <p>の5本を収録しています。</p>	61

■神経症克服体験談シリーズ

財団の心の健康セミナーの中で、メンタル不全に陥った人が、その苦しみ・辛さをどのように克服したかについて発表しています。

実体験に基づく貴重な発表であり、大変参考になる内容です。

管理番号	内容	時間(分)
T-1	「胃腸神経症、対人恐怖、不安発作」 財団創業者を悩ませた胃腸神経症の克服。 対人恐怖やあがり症そして突然襲ってくる激しい動機や息切れ、発汗、震えなどの不安発作。 その苦しさで克服の過程を語っています。	22
T-2	(財団設立30周年記念事業) 「森田療法体験談①」 生活の発見会会員が森田療法を学んで克服していった過程を語っています。 1人目:確認恐怖、2人目:心臓神経症と不安神経症、3人目:対人恐怖症と強迫症、4人目:疾病恐怖と雑念恐怖。	77
T-3	(財団設立30周年記念事業) 「森田療法体験談②」 生活の発見会会員森田療法を学んで克服していった過程を語っています。 1人目:対人恐怖症と不完全恐怖症、2人目:対人恐怖症(劣等感と場面緘黙症)、3人目:パニック症と対人恐怖・抑うつ・不安、4人目:パニック症。	82

■その他

管理番号	内容	時間(分)
O-1	① (NHK・ETV 特集)「いま、あるがままに生きる」 森田療法の創始者森田正馬博士の人間像を渡辺利夫、大原健士郎、井上常七の三人の識者が語るアーカイブス。 ② (NHK・ためしてガッテン)「高所恐怖症」 なぜ、高所が怖い? その解明と対処がわかりやすく。 ③ (NHK)「うつ病」 そのメカニズムと対処方法について	45
O-2	「神経質講義」(森田 正馬) 神経質とは何か、またどのように治療すれば良いのか、を端的に解説されています。 井上常七氏、長谷川洋三氏による解説付き。	30
O-3	「ルワンダのガチャチャ裁判後における行動ベースの心理社会的和解アプローチの開発とフィールド・パイロット」 ルワンダで行われた大量虐殺後、現地の農村では加害者、被害者が共生することとなり、そこで生じる当事者間の心理的問題を、森田療法の治療原理を組み込んだ心理的、社会的アプローチを構築し、行った和解プログラムについて解説されています。	64
O-4	(第5回 働く人のメンタルヘルスセミナー) ①「職場でのメンタルヘルス対策—ストレスチェック制度をめぐって(1)」(大西 守) ストレスチェック制度の概要、事例性と疾病性に分けて問題を把握することの大切さを解説しています。 ②「働く人のメンタルヘルスと森田療法—その理解と対応」(北西憲二) 森田正馬の生涯から森田療法を解説し、働く人のメンタルヘルスへの応用法を説明しています。 「質疑応答」	113

管理番号	内容	時間(分)
0-5	(第6回 働く人のメンタルヘルスセミナー) ①「職場でのメンタルヘルス対策—ストレスチェック制度をめぐって(2)」(大西 守) 復職判定の実際などについて、具体例を用いながら解説されています。 ②「働く人のメンタルヘルス向上のために—森田療法を活用する—」(中村敬) 働いていくうえで、ストレスや症状に対してどのように対処したら良いか、森田療法の 観点から説明されています。 「質疑応答」	113
0-6	(森田正馬 没後 80 年記念講演会) ①森田正馬の人となり・その業績 中山 和彦 (東京慈恵会医科大学名誉教授) ②森田正馬生家の価値と保存活用 溝淵 博彦 (NPO 高知文化財研究所代表) ③森田療法を日常に役立てる～実践体験談 奥村 典彰 (NPO 法人生活の発見会) ④生きる力～森田正馬の15の提言 帚木 蓬生 (作家・精神科)	217
0-7	(教育向けセミナー「発達障害の理解と支援」①) 発達性トラウマ障害への治療～C-PTSD への簡易型トラウマ処理～ 複雑性 PTSD と発達障害の関連について説明されています。	110
0-8	(教育向けセミナー「発達障害の理解と支援」②) 発達障害支援に対する森田療法の活用～「生の欲望」の視点から～ 森田療法の観点から発達障害の支援の観点を説明しています。	115
0-9	(教育向けセミナー「発達障害の理解と支援」③) 「自閉スペクトラム症の遊戯療法」～「見る遊び」から「鏡像遊び」そして言葉の誕生へ ～」 自閉スペクトラム症のお子さんに対して、遊戯療法での観点から説明しております。	118
0-10	(教育向けセミナー「発達障害の理解と支援」④) パネルディスカッション 精神科医、森田療法家、遊戯療法家の異なる3者の視点から、発達障害の支援に対 するディスカッションを行っています。	54
0-11	(第3回企業向けビデオセミナー) 「働く人のセルフケアに活かす森田療法」松浦隆信 ① はじめに: 森田療法の基礎理論と治療方針 ② セルフケア1: 業務ストレス ③ セルフケア2: 職場の人間関係 ④ セルフケア3: キャリア形成とおわりに 大きなストレスを抱える働く人のメンタルヘルスの向上とその不安な現代に再注目 される森田療法の考え方や活用法を解説します。	86