

流れと動きの森田療法

森田療法の新しい世界

目次

まえがき

I 森田療法の世界

森田療法の自然観——人間は自然の一部

自然は人間の「敵」ではない

「森田療法」は「自然療法」

身体が健康なら心も健康？

森田正馬の心身同一論

森田が精神科の医療について考えたこと

感情は「内なる自然」

自然にゆだね内的自然に逆らわない

森田療法の流動観——すべては流れ、変化してゆく

精神という絶えず流動変化するもの

動いて変化して「調和」と「均衡」を目指す

神経質は「重い鉄の車」

流れに乗る、人生の波に乗る

日に新たにまた日々に新たなり

森田療法で症状を乗り越える

対象となる症状

森田神経質症の原因

症状はターゲットではない

森田療法の方法

症状別のポイント

II 森田療法の言葉

対立・葛藤・調和——心はいつも動いている
ものの性を尽くす——持てるすべてを最大限生かす
努力即幸福——結果でなくプロセス
ものそのものになる——「小我」から「大我」へ
休息は仕事の転換にあり——森田療法における仕事の意味
自覚——自分を欺かない生き方
あるがまま——このままの自分で生きる
純な心／初一念——主観を抜け出し、共感の世界へ

III 森田療法を活かすには

こんなときどう考える？

他人の評価が気になる
自分の完全主義が苦しい
不快な感情を打ち消せない
強迫行為がやめられない
対人恐怖で人のなかに入れない

森田療法についてよく尋ねられるQ&A

森田療法の「不問」というのは？
森田療法は過去を問わないと言いますが・・・？
なすべきことをしても楽にならないけど・・・？
森田療法は神経質の人にしか適用できないのですか？
森田療法は健康な人のためのものですか？

参考文献

あながき