

# 森田式精神健康法

この名著が「自分のこころ」を強くする

## 目次

プロローグ — 不安や悩みに苦しむのはあなただけではいい！  
薬に頼らず、自分で「自分を救う」森田療法

## 1章 自分で「自分の心を強くする」森田療法

こころの「悪循環」を断ち切るために  
現代人の不安や悩みが集約……「神経症」の3タイプ  
あれこれを考える前に、まず実践！  
森田式に言えば「神経症」は決して病ではない！  
欠点・弱点も、考え次第でプラスに変わる  
悩みや不安に不思議なほど効く「魔法の言葉」  
「あるがまま」と「あきらめ」の決定的な違い  
「なすべきことをなす」と物事は好転する

### コラム

「森田療法」を創始した森田正馬

## 2章 もう「不安」におびえなくても大丈夫！

感情や気分は、意思の力ではどうにもならない！  
「感情の法則」を学ぶと、常に平常心でいられる  
自信を生み出す「小さな努力」と「ささやかな成功」  
不安は「黄」や「赤」の交通信号  
力尽くで取り除こうとしてはダメ  
「石橋をたたいても渡らない」症候群  
「あるがまま」に行動するための賢い方法

### コラム

「森田理論」を学び、実践する自助グループ「生活の発見会」

## 3章

「やるべきこと」をやると、  
「性格」はここまで変わる！

「中身」を変えなければ、まずは外側から変える  
イヤイヤでも構わない！とにかくやってみる  
「とらわれ」から解放される意外な方法

四六時中、緊張している人などいない  
追い込まれると「弱虫」でも「強者」に変身！  
体験と学びの反復で「プラスの循環」が定着  
「気を紛らわせる行動」は、気休めにすぎない  
「性格は変わらない」どころか、ここまで変わる  
見方次第で「グズ」が「慎重」というホメことばに  
「行動の原則」で、自分の行動を総点検  
森田療法で重視する「二つの立場」と「二つの観点」

## 4章

“劣等感の色メガネ”をはずそう、  
きつとうまくいく

「わがまま」と「甘え」の自覚が「思いやり」を生む  
「感謝の気持ち」は自立のバロメーター  
「人生の主人公」はあくまで自分である  
物を大切にするのが、人を尊重することに通じる  
心に嘘をつかず、事実をそのまま受け止める  
「人間は欲望の束」と知れば、自然といたわり合える  
他人の目に映る「あなた」はまったくの別人だ！  
「内面の拡大視」が自分を過小評価する  
“劣等感の色メガネ”が、ゆがんだ自分像をつくる  
「与える喜び」を噛み締めよう  
「口ベタ」でも信頼関係は築ける  
自分を棚上げする前にすべきことがある！  
すべての人から好かれなくてもいい

## 5章

たった二つの「心掛け」で、  
毎日が“喜び”に包まれる

「聞き上手」に優る「話し上手」はない  
真の思いやりは、「共感」から芽生える  
「聞き上手」になるための五カ条  
意外なところに「話題」は隠れている  
「下心」があると必ず相手に伝わる  
たった「ひと言」で、その場の空気が一変！  
気持ち素直に変える「あいさつ力」  
信頼に対しては「信頼で応える」のが基本  
親身になれるかどうかは、「経験の差」で決まる  
「自分だけが特別」と思ったら大間違い！  
人は「相对評価」だけで測れない

無視されれば、誰でも機嫌を損ねて当たり前  
自分も他人も幸せにする「幸福のキーワード」

## 6章

「手紙」と「日記」の活用で、  
悩みや不安がここまで軽くなった！

### 【手紙相談】の実例

「対人恐怖」と「外出恐怖」を乗り越えて

- ・ 少しでも飛び込んでいけるようになった
  - ・ 「なすべきこと」に意識を向けて
  - ・ どんなに苦しくても、これだけは続けている
  - ・ 「とにかくやるのだ！」という気持ちが生えた
  - ・ 友人から「最近変わったね」と言われるまでに
- 三カ月間の「日記指導」で症状がみるみる軽くなった

## 7章

「とらわれの心理」から  
不思議なほどに解放される

「基準型学習会」で認識・行動・努力目標を総点検！

「ふたつのまとめ」で軌道修正する

間違った「ものの見方・考え方」をはっきりさせる

誰もが無意識のうちに、何かにとらわれている

「逃げ癖」から脱却するための3領域のバランス

それまでの習慣になかった「課題」に取り組んでみる

## 8章

「森田療法」体験記  
……どんな悩みも、必ず乗り越えられる！

不安神経症との和解……ゼロでも一〇〇でもない新しい世界

神経質は人を幸せにする「才能」だったと気づく

人の輪の中にいられる幸せを噛み締める

つらいのは自分だけじゃなかった

「強迫観念」を「強ちゃん」と呼ぶ余裕が生まれた

人生はつらく苦しいだけのものではない

本書「森田式精神健康法」に救われた！

新版に寄せて

