

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」は自立のパロメーター
「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「相對評価」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

