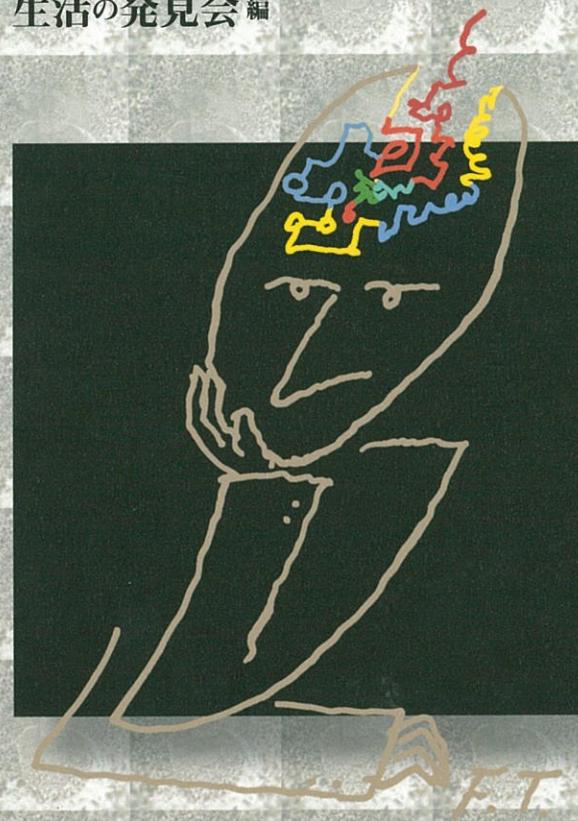


# 悩むあなたの 今までいい

森田理論による「あるがまま」の生き方  
生活の発見会 編



## この本を読まれる方へ

二十一世紀は「心の時代」と言われています。心のあり方ひとつで、人は幸せになつたり、悩んだりします。心が健康であつたり病んだりするのはどのようなからくりによるのか、どのようにして「心の輝き」を取り戻すことができるのでしょうか。

森田療法は、日本で生まれた神経質症治療のための理論です。この理論は治療理論としてすぐれて有効というだけでなく、人間の心の動きを現実に即して理解し、そこから日常生活の指針を得る方法を明確に示しているという点で、世界でも希有の精神療法であるといえます。この療法をつくり上げた森田正馬の思想は、いつたい人の心をどう理解し、人をどのように活かしていくこうとしているのでしょうか。この本では、医師や神経質症の体験者がそれぞれの視点から、この広くかつ奥深い精神療法理論を語りかけます。

目次

自分に気づく生き方——「気づく」といひか」と  
あるがままに生きる——「あるがまま」について  
今の自分を認めて生きる——「かくあるべし」をぶつじばせ！  
135

109

121

### Ⅲ 現状からの出発

治す方法はないが治る方法がある

71

人の生き方に学ぶ——見て、盗んでください

80

事実を認め受け入れる——神経質者と自己愛容

91

### Ⅱ 心の輝きを取り戻す

|                |    |
|----------------|----|
| 自然な心——森田療法の核心  | 35 |
| 純な心——あたりまえに生きる | 42 |
| 強い心——ほんとうの強さとは | 54 |

森田療法について——心のからくりと建て直し

11

### I 森田理論で心を探る

この本を読まれる方へ

1

## IV 苦しい体験を通して見いだしたこと

不完全恐怖を乗り越える価値観・人生観の変化とは

——不安発作・確認行為にとらわれた女性会社員

意志の力で楽になろうとすることとの矛盾

——強迫観念に苦しんだ女性会社員

すべてを吃りのせいにすることの誤り

——吃音に悩んだ営業職会社員

心の声を聞く

——アルコール依存に陥った女性研究者

## V 障害とともに生きる

「障害者」と森田理論

203

生きるはどういうことか考えてみましよう

216

あとがき

239

悩むあなたのままでいい