

悩むあなたの ままでいい

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、人は幸せになったり、悩んだりします。心が健康であっ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、いったい人の心をどう理解し、人をどのように活かしてい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

一、 緒言 1

二、 研究の目的と意義 2

三、 研究の範囲と対象 3

四、 研究の方法と手順 4

五、 研究の結果と考察 5

六、 結論 6

七、 参考文献 7

八、 謝辞 8

九、 索引 9

十、 補遺 10

一、 緒言

本研究は、*Genius* に関する歴史的考察を目的として行われた。この研究は、*Genius* の概念の起源と発展、そしてその文化的・社会的背景を明らかにすることを主眼とする。歴史的に、*Genius* は単なる才能や天才の才能を指すだけでなく、個人の創造力や独創性を表す重要な概念として認識されてきた。本研究では、18世紀から20世紀までの間にわたる *Genius* の概念の変遷を、主要な思想家や作家の著作を基に分析する。また、この概念がどのように社会や文化に反映されてきたかについても考察する。本研究の結果は、*Genius* の概念の多面的な理解に貢献し、その歴史的意義を明らかにするものである。

本研究は、*Genius* の概念の歴史的変遷を明らかにすることを目的とする。この研究は、18世紀から20世紀までの間にわたる *Genius* の概念の変遷を、主要な思想家や作家の著作を基に分析する。また、この概念がどのように社会や文化に反映されてきたかについても考察する。本研究の結果は、*Genius* の概念の多面的な理解に貢献し、その歴史的意義を明らかにするものである。

この本を読まれる方へ

i

目次
森田療法について——心からくりと建て直し

ii

I 森田理論で心を探る

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

II 心の輝きを取り戻す

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——神経質者と自己受容

91

III 現状からの出発

自分に気づく生き方——「気づく」ということ

109

あるがままに生きる——「あるがまま」について

121

今の自分を認めて生きる——「かくあるべし」をぶつとばせ！

135

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

149

意志の力で楽になろうとすることの矛盾

—強迫観念に苦しんだ女性会社員

163

すべてを吃りのせいにする事の誤り

—吃音に悩んだ営業職会社員

174

心の声を聞く

189

—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

生きるとはどういうことか考えてみましょう

216

あとがき

239

悩むあなたのままでいい