

よくわかる
森田療法

森岡 洋 著

目次

1 悩みから抜け出るために 9

自分の性格傾向を知る／異常がなくても苦痛を感じることがある／不平を言わない／大切なことに注意を向ける／症状を軽視する／気に入らない自分も自分のうち／自分にあることは誰にでもある／正直に話す／「恐怖突入」以外の方法はない

2 価値判断を変えよう 26

「症状」に一喜一憂しない／気分本位ということ／気分本位を続けていると／気分本位を改めるには／対人恐怖の人の価値観

3 感情には法則がある 39

感情は放置すれば消失する／刺激になれるにつれて感情は鈍くなる／同じ刺激が短時間に何度も起こると、その感情はますます強くなる／新しい経験をしてはじめて味わえる感情もある／感情は環境によって変化する／感情は自分の思いどおりにならない感情は認識によって変化する／感情は行動で変化する

4 欲求と不安のメカニズム 52

意志と欲求は綱引きしている／欲求と感情との関係／不安や緊張の裏には欲求がある行動が欲求を育てる／欲求は環境に影響される／正反対の欲求が同時に起こるもの

5 本当の欲求を実現するには 64

欲求にはどんなものがあるか／願望は欲求実現の手段／あきらめ上手になること／願望のレベルを下げる／やっていることと本当の願いのズレ／具体的な行動目標を立てる／自信をもって根気よく我慢して続ける

6 自分の性格を知り持ち味を生かす 78

向上発展の意欲あふれる神経質な人／上手な反省のしかた／先のことが不安になりやすい人は／こだわり／観念的になりやすい人は／自己中心と神経質／人の力を上手に借りる

7 眠れない人のために 100

人はいつ、どのくらい眠っているか／睡眠の二つのパターン／神経質性の不眠症／神経質性不眠症の治し方／神経質性の不眠症を治した人は

8 「症状」をなくそうとしてはいけない 114

「症状」という言葉は／どこを治すべきかはつきりさせる／「症状」を消すことを目標にしない／「症状」に対する心構えを変える／考え方を切り替えるには／「症状」が起こったときには／しなければならぬことをするのはなぜ？／不安を抑える薬について

9 AAの12ステップ・プログラムに学ぶ 129

無力・思いどおりにいかない・認める／「私たちは無力」ということ／あるがままに受け入れる／症状も自分の一部／行き詰まった状態から始める／認めるとは降参すること
他者の偉大な力・健康な心・信じる／心を開き身をゆだねる私はどう生き、何をしてきたか

10 神経質症の特徴と種類 154

— 神経質症の特徴／森田療法が効果的な神経質症は

11 森田療法の用語と治し方のポイント 163

ヒポコンドリー性基調と適応不安／感動体験が症状の契機に／見せかけの防衛単純化
悪循環と精神交互作用／症状の固着と異物化のからくり／手段の自己目的化／部分的
弱点の絶対視／劣等感的投射／劣等感的差別観／思想の矛盾／気分本位／行動面での
後退／治すための誤った努力

12 うつ病について 177

— 精神科の病気と性格傾向／うつ病の症状／うつ病で注意しなければならないこと／うつ病と神経質症はここがこう違う

13 神経質症と自助グループ 191

— 自助グループとは／自助グループで得られるもの／自助グループの長所を生かすには—

番外 アルコール依存症はこんなに怖いもの 203

— アルコールは薬物／アルコール依存症／アルコール依存症を治すには—