

# CONTENTS

はじめに 14

## 第一章 心の叫び 19

うつ病、人格障害（パーソナリティ障害）

摂食障害、共依存などの人たちへ

☆ママ ..... 21

解説 ..... 23

☆小さい女の子 ..... 24

解説 ..... 26

☆見ないで ..... 27

解説 ..... 30

☆決断 ..... 31

解説 ..... 33

☆OD ..... 34

解説 ..... 36

☆トンネル ..... 37

## 第二章

### 新しい心の叫び

49

〈間違った愛の形から来る、精神的な虐待〉  
モラルハラスメントとは

☆残酷なこと	.....	54
☆もう一度	.....	56
☆空と海	.....	58
☆小さな私	.....	60
☆あの頃	.....	61
☆捨ててはいけないもの	.....	63
解説	.....	39
☆いつまで過去を	.....	40
解説	.....	42
☆君は病気だよ	.....	43
解説	.....	44
☆「消えるね」	.....	45

# CONTENTS

## 第三章

### 愛について

77

### ～自分への愛とパートナーへの愛～

○出会い	78
○過去の歴史	79
○加害者か被害者か	81
○ことばの暴力	85
○ことばの暴力を生み出した種とは	89

☆ふたつのこと	64
☆絶対に	65
☆こんなにも愛してくれているのに	66
☆朝起きた時	68
☆都合がいい時に	70
☆あなたを殺した夢をみた	72
☆依存	73
☆青い鳥	75

○アンガーマネージメント	93
○被害者が加害者へ	95
☆お互いの価値観	99
☆夏、そして美しい孤独	102
☆恋愛	107
☆もう少し待ってみて	110
☆夫婦	114
二人のストーリー	117
遠い昔々	117
昔	119
二人	121
それから	124

# CONTENTS

## 第四章 変わっていくことと変わらないこと

129

性格傾向チェックリスト	136
CP	137
NP	137
A	138
FC	139
AC	140
チェックグラフ	141
自我の図	142
A型の人について	149
A型の人の改善方法について	150
B型の人について	152
B型の人の改善方法について	153
C型の人について	155
C型の人の改善方法について	156
D型の人について	158
D型の人の改善方法について	159

参考文献

180

夫婦・親子のカウンセリング	.....
聖書のアダムとイブの物語	.....

173 169

あとがき

169

E型の人について	.....
E型の人の改善方法について	.....
F型の人について	.....
F型の人の改善方法について	.....

164 162 161 160