

目次

はじめに 前書きと本書のねらい 2

第1章 自他と繋がる土台 13

1-1 主体性を確保する環境を整える

1-2 心身と繋がる

1-3 自分以外と繋がる習慣

14
18
26

第2章 自己カウンセリングの基礎

35

- 2—1 物事に意味を見いだす
- 2—2 本音のヒントを集める
- 2—3 やってしまふことの奥の気持ちを感じる

53 48 36

第3章 人格を練る

57

- 3—1 他人になる
- 3—2 理想の自分になる
- 3—3 ネガティブな自分との向き合い

58 63 65

第4章 自他を切り離す

77

4―1 4章の最初にお話ししておくこと

78

4―2 病的な自他の結びつけと切り離し

81

4―3 一般的な人間関係の自他の結びつけと切り離し

84

4―4 個人的な自他の結びつけと切り離し

87

4―5 大きな物事と自分との結びつけと切り離し

90

4―6 自他を自分で分ける

94

第5章 ネガティブもポジティブも活かす

97

5―1 精神的な病を超えて思いを成し遂げる

100

5―2 ネガティブを昇華して力に変える

104

5 | 3 大きな逆境は小さな逆境を制する

5 | 4 逆境の中から逆転と光を手にする

5 | 5 正負を活かす

112 110 108

おわりに 後書きとまとめ

117

【追記】

124