

目次

まえがき 2

第一章 病気でも健康でもない心

健康な心になれない生活	12
他の癒しでは健康にならない	15
心が慢性疲労になる	18
未健康という分類	21
未健康な心にあるダークサイド	23
自立して健康になる	26
未健康から健康へ	29

第二章 健康にならない未健康な心

他に答えを求める（他力本願な心）	34
自分のせいではない（無責任な心）	36
自分が良ければいい（無関心な心）	39
失敗したくない（承認欲求な心）	42
自信が持てない（被害妄想な心）	44
自分で決めない（優柔不断な心）	47
楽をしてしまう（現実逃亡な心）	50
イライラしてしまう（感情的な心）	52
やりたい事がない（無気力な心）	55
ため息が出てしまう（疲れる心）	58

第三章 未健康な心を健康にする

自分に必要な選択肢を見つける	62
自分と正面から向き合う	64
周りを気にかけていく	67
後悔して反省する	69
信用ではなく信頼する	72
痛みで心は成長する	75
逃げた自分から逃げない	78
思った事を思っている事にしない	81
絶対やりたくない事を決める	83
受容の言葉を使う	86

第四章 病氣より怖い未健康な心

依存する心	90
知りたくない心	93
利己的な心	96
認めない心	98
許せない心	101
嘘をつく心	104
受け入れてしまう心	107

第五章 健康になる癒しの心

自分で心を癒す	112
心を疲れさせない	114
自分を縛らない	117
気をつけるようになる	120
完璧を求めない	122
受け入れて受容する	125
自分に感謝する	128
自分で健康になる	131

あとがき	134
------	-----