

目次

まえがき 2

第一章 精神疾患発病と悪化

発症の兆し	10
最初の発病—そして回復	14
再発	25
治らない	29

第二章 地獄

死への恐怖（タナトフォビア）

34

いい治療者の条件

40

舌痛症

46

「心」に目を向ける

53

第三章 自分の心と向き合う

幼少期のトラウマ

58

自分に嘘をついて生きてきた

75

第四章 本来の自分の心で生きる

心に聞く

就労に向けて

社会に出て働く

自分に合った仕事をする

絶望のなかで、希望を見つけたことができたなら

88

94

98

102

105

あとがき

108