

目次

まえがき 2

第一章

親を愛していると言えない子供、大人たち

⋮

19

道徳に反するような気持ちにこそ愛と理解が必要

20

道徳や戒めは愛を遠ざけ人を迷わせる

24

私たちの最大の敵は「愛」

25

真犯人は無知と弱さ

27



第二章

子供を動かす力が世界を動かしている

.....

29

躰という名の「腹癒せ」

30

子供の動かし方

32

第三章

戒め

.....

41

第四章

子供の十戒

.....

49



第五章

親から子への負の遺産相続とその被害

.....

61

負の連鎖の起源 63

負の遺産の種類 A・Eと各被害 64

相手主体の人生 76

自分主体の人生 80

第六章

負の連鎖の断ち方

.....

91

人は尊厳の修復の仕方を知っている 92

負の連鎖から抜け出せない原因 96

「愛の得方」と「痛みへの解釈の仕方」があなたの人生をつくっている 98



第七章

親子関係修復の成功ポイント

.....

105

親に言っても聞き入れてもらえないのはなぜ？

106

親は負の連鎖のカラクリによって、加害者に仕立て上げられている被害者

107

親とどこへ向かいたいのか？ ゴールがわかっていることが大事です

109

第八章

負の連鎖は恋愛を蝕む

.....

115

人には親密な人間関係というものが欠かせません

116

第九章

子供の誕生に伴う夫婦の変化

.....

123

肉体的な限界

124



第十章

感情抑圧と病気の関係

.....

135

精神的な限界

127

これから親になる人へ

128

子供に可愛いままでいてもらいたかったら

130

体験によってもたらされた知識

136

心身（感情と肉体）の相互作用

140

「肉体的な被害」に意識を向けることは重要

144

「病は氣から」が一目で分かるツール

147



第十一章 怒りと悲しみと謝罪

.....

151

怒りには大きく分けて四種類・三段階あります 153

怒りへの正しい理解が人間関係を円満にする 157

怒りとの上手な付き合い方 160

「悲しみの涙」とは 165

誠意ある謝罪は神聖な力 167

あとがき 171

