

目次

まえがき 2

第1章 「心理整頓」の定義

11

①基本事項	13
◇「心の停滞」「心の循環」	13
◇日常生活への影響	15
◇注意事項	18
②第1工程「停滞している心を循環させる」	20
◇概要	21
◇「思考の七並べ」	22
◇秩序-1「心の能力」	27
◇秩序-2「道筋」	31
◇秩序-3「目的」	33
◇「感情の七並べ」	36
③第2工程「循環している心を維持していく」	45
◇生活習慣を変える	45
◇「好奇心」という「躍動感」	47
◇「将来へのヴィジョン」について	49

◇「没頭できること」「気付いたらやっていること」	50
◇「興味」と「遠くの目標」	53
④補足	56

第2章 私の思い、考え

57

①「休憩」「休む」ということについて	58
◇「心のニュートラル」	58
◇「動く歩道」	61
◇「休むこと」「休憩」「息抜き」	63
②「他人を優先する」という感覚	66
◇過度な「他人を優先」	66
◇「自分の気持ちがわからない」	69
◇過度から適度へ	76
◇「空気を読む」	80
③心理カウンセリングについて	82
◇心理カウンセリング	82
◇心理カウンセラーの役割	87
◇「共感」	89
◇心構え	92

①「傾聴」について	96
◇ 必要最低限の対応	96
◇ 行き止まりにライトを当てる	102
◇ 「傾聴」の価値	108
②いろいろなケース	113
◇ Cさんの場合	113
◇ Dさんの場合	118
◇ Eさんの場合	120
◇ Fさんの場合	122
◇ Gさんの場合	126
③「再決断療法」	128
◇ 再決断療法	128
◇ 現実 is 小説より奇なり	139