

森田療法のすべてがわかる本

目次

まえがき

「チェック」毎日のようすや胸のうち、思い当たる点はありませんか？

1 森田療法とはなにか

「森田療法とは」日本で生まれた伝統的な精神療法

「森田療法とは」入院せず、外来でも治療が受けられるようになった

「森田療法とは」多くの症状に対応でき、海外での評価も高い

「森田療法とは」東洋の文化に基く森田療法と西洋の精神療法の違い

「これからの展開」これからの森田療法の新しい可能性

「キーワード」心の流転

2 人はなぜ悩むのか

「悩みのメカニズム」変化・環境に対応できないことから悩みは生まれる

「悩みのメカニズム」「たまたま」と思えないから、悩みは拡大していく

「悩む人の性格特徴」自分の中の妬みや怒りを認めたくない

「悩む人の性格特徴」「かくあるべき」と「かくある」自分の葛藤が激しい

「悩む人の性格特徴」自分を愛せず、他人の評価に依存してしまう

「悩む人はどう行動するか」気分のよしあしで行動・判断してしまう

「感情をもてあます」五つの点で感情とうまくつきあえない

「キーワード」繫驢けろけつ桔

3 治療の原則は事実を知ること

「治療の原則」自分の陥っている悪循環を知る

「治療の原則」行動の裏にある欲望と恐怖に着目する

「治療の原則」薬に頼らず、考え方や行動を変える

「治療の原則」「できること」、「できないこと」を知る

「治療の原則」反応・再生・適応という三つの回復プロセスを知る

「治療の原則」治療のゴールは「あるがまま」の自分

「キーワード」純な心

4 いろいろな治療方法がある

- 〔受診〕 森田療法は専門医のもとで受ける
- 〔受診〕 治療開始前に適応の有無、本人の意思を確かめる
- 〔受診〕 森田療法を受けられる専門クリニック、病院はここ
- 〔外来療法〕 自分の生き方を探り、悩みの解決をめざす
- 〔日記療法〕 日記やメールを書くことで、気持ちを整理する
- 〔入院療法〕 人が本来持っている活動欲をよび起こす
- 〔入院療法〕 集団生活へ参加して社会復帰の準備をする
- 〔自助グループ〕 医療の場と連携し、お互いに助け合うグループ
- 〔自助グループ〕 だれでもすぐに参加できる自助グループの活動
- 〔キーワード〕 恐怖に突入する

5 森田療法で「不安」と「うつ」を治す

- 〔生き方へのとらわれ〕 「不安」から生まれる多くの症状
- 〔うつとは〕 現代の「うつ」の特徴は慢性化と神経症性
- 〔うつとは〕 “いい人”だから抱きやすい「無力感」
- 〔うつの回復〕 回復とは、新しい自分を生きること
- 〔うつの回復〕 回復を妨げる四つの悪循環から抜け出す
- 〔体へのとらわれ〕 身体症状よりも、行動に意識を向ける
- 〔体へのとらわれ〕 体に現れる症状も森田療法で回復できる
- 〔不安へのとらわれ〕 不安が不安をよび、死の恐怖に襲われる
- 〔不安へのとらわれ〕 不安から逃げず、恐怖に飛び込めば楽になる
- 〔観念へのとらわれ〕 「六〇点主義」で満足して生活する
- 〔対人関係の恐怖〕 人前で緊張する自分を、そのまま受け入れる
- 〔対人関係への依存〕 自分自身を信頼して生き直す
- 〔不登校・ひきこもり〕 治療を焦らず、日々の生活でできることから
- 〔ターミナルケア〕 悲しみ、不安、恐怖を無理に打ち消さない