

別冊 詳細目次 一片面印刷用— 印刷ガイド

この詳細目次は「四六版」サイズ横書きで作成されており、
Acrobat ReaderのA4印刷で、「ページ処理」を

- ページの拡大縮小…1枚に複数ページ
- 1枚あたりのページ数…2
- ページの順序…横(右から左)

を指定して印刷して頂くと読みやすいかと思えます^^。

心の成長と治癒と豊かさの道 第1巻
ハイブリッド人生心理学 入門編（上）
— 怒りのない人生へ —

別冊 詳細目次



詳細目次

まえがき 6

心の選択肢 9

1章 怒りのない人生へ 17

- プロローグ・「怒り」の有害性 17 「精神的な怒り」 19 「怒り」と「悲しみ」 20
怒りを選ぶ現代人 21 「怒り」と「善悪」 24 善は悪を怒る？ 26 善は悪を許す？ 28
「泣いて馬鹿を斬る」 30 怒りは破壊でしかない 32 愛によって人を動かす 34
怒りと「心の障害」 36 怒りのない人生へ 37 「心への取り組み」へ 38

2章 心の自然治癒力と自然成長力 43

- 「自然成長力」と「自然治癒力」という大原則 43 心の自然治癒力と自然成長力 44
「心の成長」とは何か 45 「心を解き放つ」 48 心が成長する「生きる過程」 50
心の成長を閉ざすとは 52 心の成長を閉ざした現代人 53 「未知の自分」があることを受け入れる 55

イメージから抜け出す 57 心の成長を閉ざす態度をやめる 59

「病んだ心」からの「心を解き放つ」治癒への歩み 60 「未知」への第一歩 62

3章 自分を優しく育てる 65

心の治癒と成長への基本的な姿勢 65 弱った草木を育てる姿勢 66 自分自身のために 67
自分自身の成長を許す 69 「生き方」の選択 70 自分に優しく 70 成長という課題 72

4章 情緒道徳への別れ 75

心を解き放つ成長への第一歩 75 「生き方思想」 76 心理学的幸福主義 77
心を解き放つ成長を自分に許す 78 3種類の「道徳」 80 情緒道徳 80 情緒道徳の問題点 81
宗教道徳 83 法律 84 いまどきの道徳教育：？ 86 モラル・ジレンマ：？ 87
心を病む道徳教育 90 実際に始まっている「新しい道徳教育」 92

5章 「人のためには善」の誤り 95

我慢して人に良くするのは「善」ではない 95 我慢して人に良くするのは「優しさ」ではない 97
心理学から見れば全てが「欲求」 98 我慢は誰のため？ 100 社会を生きるための勘違い思考の結晶 101
人類が犯した思考ミスとしての情緒道徳 105 日本道徳は「儒教」の型崩れ 106
「愛情の強制」としての日本道徳 108 人間主体の喪失 110 情緒道徳から人間主体へ 112

怒りから愛は生まれない 114
思考の矛盾から人格の矛盾へ 116

6章 現代人の閉ざされた心 119

道徳論から… 119
心理学へ 120
心理学から見た「こうならねば」というストレスの持続理由 121
幸福と道徳 123
心の転機に立つ現代人 124
「未知への選択」 126
人格の底に固定された自己への怒り 128
三つ子の魂百まで 129
刷り込み現象と「記憶」 130
記憶と思考体系 132
刷り込みと精神分析 134
自分の心を見失った現代人 136
心の底に固定された自分自身への怒り 138
世界へと投影された内面 140
閉ざされた本当の重大なもの 141
失われた情動の世界 143

7章 閉ざされた恐怖 145

心に起きる問題 145
「健常性」の喪失 147
閉ざされた恐怖 149
心の病気：？
恐怖が消化克服されるとは 150
心の中で切り離される恐怖 152
心の中の「もうひとつの自分」 155
必ず切り離される「ある恐怖の色彩」 153
心の中の「もうひとつの自分」 155
恐怖の克服方法とは 156
犬恐怖症の場合： 157
犬恐怖症と人格障害 158
抑圧された恐怖の克服過程 159
恐怖は取り組み対象ではない 161
問題の循環性 163

8章 未知への選択 165

3つの心の問題 165
ストレス以上の深刻な事態 167
「人生への嫉妬」 169

もう直せない感情 170
なぜ「直せない」のか 172
自己への怒り・死の本能 173

「3乗」のストレスへの帰結 174
「臨床」を越えて 176
未知への選択 178

人間としての究極にある「選択」とは 181

新しい生き方へ 182
心の障害は「問題」ではない 184

9章 心理学的幸福主義へ 187

心理学的幸福主義 187
「健康な心への道」の基盤 189
3つの車軸 190

密接に関連する3つの車軸 192
善悪の解体 193
心理学から見た善悪 195

絶対的な善悪は存在しない 197
「悪を怒る」パラドックス 198
善悪の解体の意義 200

実直な現実科学的世界観 201
心への取り組みのために 203
神は存在する： 204

量子力学 206
量子宇宙論 208
神からの自由 209

10章 自己の重心・自らによる幸福の追求 213

自らによる幸福の追求 213
幸福とは何か 214
人間は対立した欲求を抱える存在：？ 215

本能の開放 217
心の問題とはストレスだけではない 216
「自己の重心」の喪失 220

日常思考に現れる自己の重心の喪失 221
「自己疎外」「離人感」「現実の緩み」： 223

自己の喪失とストレス 225
感情の自発性 226
心の安全と幸福 228

心の障害の治癒の際に体験される「内面の力」の増大 230 道徳思考によって閉ざされた感情の自発性 231

自発的な感情と人格の成長 233 自己の重心の回復へ 234 心の中の対立へ 236

命をかけた取り組み 238

11章 幸福を阻む最大の壁 241

人格の分裂 241 「葛藤」 242 「人格の分裂」と葛藤 244 葛藤の破壊性と「転位行動」 245

人間の心に始まる葛藤の芽と転位行動 246 自分自身についての嘘 247

思春期まで持続される「切り離し」と「人格の分裂」 248 幸福でない生を固定化した社会 251

人生を取り戻すための取り組み 252 人生観へ 254

12章 全てが許された世界へ 257

人生観へ 257 「どれが」幸福にとつて重要なのかという思考 256

全ての欲求を対等に位置づけて向う 259 「欲求と社会の対立」という思考 261

幸福に「基準」はない 263 人生を見出した人々 265 =It と呼ばれた子 265

自分の顔を失った人 267 人生とは何か 268 人生はゲーム 270

内なる病んだ心を否定せず 272 善悪が解体された世界へ 275 怒りの完全なる放棄へ 277

性善説と性悪説 280 性悪説のパラドックス 281 本能は道徳よりも良識的である 282

健康な性と抑圧された性 284 ハイブリッド心理学の「取り組み実践」 285

索引

291

全てが許された世界へ

287