



中冊
(5 章～ 8 章)



後冊
(9 章 ~)

5章 人生をかけた取り組み—1 —「現実を生きる」ことへの視点— 67

- まとめ 67 「感情と行動の分離」を支える一連の基本姿勢 67 「感情依存」という課題 67
「合理思考」「あるがまま」「リラクゼーション」 68 内面と外面への主な基本姿勢 68
〔表〕感情と行動の分離を構成する一連の基本姿勢 69
〔表〕認知療法による「10種類のマイナス思考」とその修正思考 70
「病める30代」の典型D男さんの職場復帰までの事例 70 相談メール アドバイス 返信
「心」への基本的な建設思考 72
アドバイス（「心」について「これが悪い」ではなく「ではどうすればいい」という思考法 / 「こうでなければ」という型枠に心を合わせる方法 / 始まったばかりの「心を良くする」科学） 返信
焦りの解除・本格版 74
アドバイス（「焦りの解除」課題：「外から見た結果」ではなく「内から行う過程」に意識を戻す / 山積の問題を整理する：「割り切り」と「最低ラインを決める」） 返信
「中庸の目」 77 アドバイス（「完璧主義のゼロ現実」vs「不完全性の受容と現実の豊かさ」）
「空想に生きる生」の根深い問題が現れ始める 79 返信
「推進力ある自己像の策定」 80
アドバイス（「空想立脚」から「現実向上」へ / 「推進力ある自己像」の策定 / 具体的職務のレベルで「推進力ある自己像」を決める）
心の障害の根源「感情の膿」に触れる 82 返信 アドバイス 返信 返信 アドバイス

6章 人生をかけた取り組み—2 —大きな舵取り先を探る— 87

- まとめ 87 最初の舵取りへの足がかり 87 心の治療へのパラドックス過程 87
最初の舵取り先への試行錯誤 88 「来歴の振り返り」と「自己受容」・「恐怖の克服」への第一歩 89
「自己受容」を第一歩として「人生をかけた取り組み」へ 89 アドバイス 返信
「人生をかけた取り組み」に腹を決める 92
アドバイス（主な「治療課題」と「成長課題」を把握する / 「否定できる」ことで得ているものを明瞭にする）
「自己分析」「感情分析」への視点の開始 95 アドバイス（人生をかけた取り組み） 返信
大きな目測ミスの発覚 97 返信
「攻撃的休息」の導入 99 アドバイス（「攻撃的休息」を / まず「焦りの解除」と「耐性の基本」）
アプローチミスを冷や汗の中かわす 101 返信 返信 アドバイス（島野のリラックス法） 返信
「人生をかけた取り組み」を推進力として最初の前進へ向う 103

7章 人生をかけた取り組み—3 105

—痛みをただ流す・感情への知性の目—

- まとめ 105 D男さんの激しい身心疲労症状の原因 105
「感情をただ流す」内面向け基本姿勢とストレス軽減 106
内面向け基本姿勢の3つの側面 106 (1)「悪感情の基本的軽減」 106
(2)「感情強制の解除」「内面感情の開放」 107 (3)「感情の放置」による「病んだ心の世界」への決別 108
「痛みをただ痛む」・「何もしない姿勢」 109
返信 アドバイス（「苦悩」を「苦痛」にそしてただの「痛み」へと戻す姿勢） 返信
「感情への耽溺」「感情の一人歩き」をけん制する 111
「感情への耽溺」に求めているものを意識化する 112 アドバイス（「感情没入」「忘我衝動」） 返信
一人歩きする「誇大衝動」をけん制する 114
アドバイス（「感情の一人歩き」 / 感情に揺らがない「中庸の目」） 返信 アドバイス 返信

「感情分析」とは何か 117 感情を客観的に見る・「純粹知性」で感情を把握する 119
 アドバイス（「感情分析」アプローチ / 感情分析のための地図が心理メカニズム理論）
 「自尊心感情」の一人歩きと「先回り自己処罰」 121
 アドバイス続き（「魔法の石を持つ者と鉱物学者」の話 / 「一人歩き感情」を通さずに現実を見る目 / 「墜落への恐怖」が生み出す「先回り自己処罰」）
 治癒への最初の兆候：頭痛の消失 123 返信
 自分の変化を期待しながら「ありのままの自分」を知ることはできない 124
 「理性」と「知性」の違い 126 アドバイス 返信 アドバイス（「知性」と「理性」と感情分析）
 「中庸の目」による「感情と行動の分離」確認エクササイズ 129 アドバイス続き
 「やる気」にあまり頼らない行動姿勢 130 アドバイス（「やる気の風を帆に受けて～」の姿勢）
 「中庸」が見えてくる 131
 返信 アドバイス（「見えないもの」を感じ取るのが「中庸の目」 / 「中庸の目」が見る「自分」という「未知」 / 真の自尊心は「未知」に立つ「意志」）

8章 人生をかけた取り組みー4 — 「感情強制」の解除・内面の解放ー 137

まとめ 137 「問題を知る」ことと「解決を知る」ことは全く別 137
 「問題の軽減」から「真の解決」への前進へ 138 真の解決への原動力「心を解き放つ」 138
 「心を解き放つ」ことへの具体的実践 139
 (1) 「感情の監視操縦」という心の機能の理解・「感情強制」の解除 139
 (2) 「現実を生きる」「今を生きる」という視点 139 (3) 「望み」のメカニズムの理解・「望む技術」 140
 「感情の監視操縦」という心の機能 140 「感情の監視操縦」の基本機能 141
 無意識自動化された病んだ「感情の監視操縦」 142 「感情の監視操縦」を「監視操縦」はせず 142
 まずは「自覚可能な感情強制の解除」から 143 「望み」への視点 144
 (表) 「感情の監視操縦」への視点のまとめ 144 (表) 「望み」への視点のまとめ 146
 すでに減少を始めていたD男さんの「感情の強制」圧力 147 「自己操縦」に「中庸の目」を向ける 148
 アドバイス（「自己操縦」と「中庸の目」 / 「感情の強制」vs「心の成長」 / 「自己否定」が前提となる「感情の強制」 / 「自己分裂」は一切正さない） 返信
 「望む技術」への視点の導入 150
 アドバイス（「内側からの望み」と「外側からの望み」 / 「内側から望む」と「外側から望む」 / 望む技術）
 D男さんの「心を解き放って生きる人生」の序章へ 153
 返信 アドバイス 返信 アドバイス（「感情は開放する」ただし「受け取るのは自分」 / 変化し推移し続けるものとしての自己を受け入れる）
 心に血が通う最初の大きな治癒の現れへ 159 返信 アドバイス（「感情の操縦」は「心の無酸素運動」） 返信

9章 価値観と行動学 —進み得る道はただ一つ— 163

まとめ	163	「行動学」と「価値観」へ	163	「行動学」とは何か	163	「価値観」とは何か	164
ハイブリッド心理学における「価値観」とは「意識の積極的方向づけ先を支配する論理」	165						
「怒り」に価値を感じる「否定価値感覚」	165						
「感情と行動の分離」における内面の方向づけ役割となる「価値観」	166	「否定価値の放棄」	167				
「価値観」の自己把握と修正の難しさ	168	「感情の操縦」が「価値観」に投げる影	168				
さまざまな「価値観」が相互に関係する	169	「価値観」への取り組み・まず自己理解を深める	169				
病んだ心からの治療成長と「価値観」取り組み	170	「愛」と「自尊心」のための行動学と価値観	171				
「感情の強制」の轍への留意	171	取り組み実践の中で深さを増す「価値観」への取り組み	172				
「価値観」は実は単純な「選択」ではない	173	「自分の心の真実」そして「人間の心の真実」へ向う	173				
(表)「行動学」のまとめ	175	(表)「価値観」のまとめ	176				

10章 人生への実践—1— —プラス行動学— 179

まとめ	179	怒りのない人生・「思考法」から「価値観」そして脳の意識土台へ	179				
島野の「怒りのない人生」までの経緯	180	「否定価値の放棄」で大転換した心の風景	180				
島野の人生から「怒りが消えた」日	182						
「否定価値の放棄」にまで短期間順調に向った「A子さん」の事例	183						
「怒りによる対処」の根本的無駄への理解・プラス感情による行動法へ	184						
アドバイス(ストレス膨張だけに終わる「怒りによる対処姿勢」 / 「プラス言葉」「誉める」という実践)							
「怒る理由」を探る	185	アドバイス続き(無駄な怒りの解除:「問題は何なのか」を問う)	返信				
短期での変化への最初の分かれ道	187						
「怒りによる対処」とは脳のプログラムミス・解決は常に「加算法」で	187						
アドバイス(「怒り」は「解決方法」ではなく「解決できない」の表現 / 怒ると怒りの対象と同じ姿になるとい							
うパラドックス)							
「誉める」ことの中の「愛」と「自尊心」	189						
「誉め方」は原理原則立脚型行動法で	191	アドバイス続き(「誉める」も原理原則立脚型行動法で)					
「建設的な生き方」を支える価値観	193						
感情を内面に守る・感情を「看取る」	194	アドバイス続き(感情は内面に守る・外面は建設的理性)					
「心の自立視界」へ	195						
揭示板原稿(「価値を捉える姿勢」の転換 / 1)「人の目の中で」価値を捉える姿勢 / 2)「全世界と対峙」し							
て価値を捉える姿勢)							
「死」と「望み」に向き合う	196	揭示板原稿続き	返信				
人間の「心の畏」との向き合いへ	197						

11章 人生への実践—2— —心の畏への懐の石— 199

まとめ	199	人間の心の畏に向き合う	199	「自分について嘘」	200	返信	
問題は「自分について嘘」にあるのではない・「自己受容の畏」	201						
「愛の畏」を越える	203	返信					
「思いやり」の畏・「代理ミュンヒハウゼン症候群」	203						
「分かり合える」「心が重なる」を「愛」のゴールとして追わず	204	「愛の畏」の2層構造	205				
「愛の感情の操縦法」を超えて	206						
「愛」を条件とせず	207						
アドバイス(「自ら成長する別個の人格」として子供に接する / 子供への「建設的対人行動法」と「無条件の愛」)							
愛を求め全てを失う・「自分について嘘をついた共感」の畏	209						
アドバイス(「こうなれなきゃ」という自分を掲げても「破壊モード」の繰り返し / 「愛を求め自尊心を失う」)							

という心の畏)

「心の自立」なしに「真の共感」はなし 210

心の畏への総合対処・「愛と自尊心の分離」と「看取り」の治癒 211

アドバイス続き(「愛と自尊心の分離」と「建設的対人行動法」 / 「自分を受け入れなければ」が実は「自分についた嘘」 / 「イメージの嘘」)

「理想イメージの嘘」の畏 213

アドバイス続き(非建設的感情に建設的に向き合う:「怒り」から「悲しみ」へ / 「建設的であること」が「自分についた嘘」を解く)

「性格形成」への基本理解 214 返信 返信

自分の性格の「土台作り」と「これからの向上」 215

アドバイス(「土台作りの問題」と「これからの向上の問題」)

「自分の性格への悩み」の足元の価値観 217 アドバイス続き(自己像と自己嫌悪感情の問題)

「愛と自己像」の畏 218 アドバイス続き(自己像と愛の問題)

心自身が全てを導く 219 返信 返信

「強さ」が「悲しみ」という治癒を可能にする 220 アドバイス(全ての根本変化成長は「生み出す強さ」が導く)

「イメージ」と「感覚」の歪みを自己補正する 221

返信 アドバイス(「感覚の問題」へ / 「現実の問題」と「感覚の問題」の切り分け / 仕事関係における「現実の問題」と「感覚の問題」の切り分け / 「姿を見る価値観」と「生み出すものを見る価値観」)

12章 人生への実践—3— 「自分」という業への別れ— 227

まとめ 227 「現実を生きる」という根底へ 227 返信

人間の心の業 228 「否定価値の放棄」「不完全性の受容」へ 229

返信 アドバイス(「現実の選択」 / 自分を救うためにあったものが自分を破壊する / 「否定価値」の完全なる放棄へ / 不完全性の受容)

人間の心の業への別れ 232 「生きる喜び」へ 233 返信

「心」と「魂」の根源への取り組み・人間の心の真実へ 234

心の成長と治癒と豊かさの道 第5巻

ハイブリッド人生心理学 実践編(上・3)

— 心と人生への実践 —

(後冊9章〜)

島野隆

心の成長と治癒と豊かさの道 第5巻

ハイブリッド人生心理学 実践編(上・2)

— 心と人生への実践 —

(中冊5章〜8章)

島野隆

心の成長と治癒と豊かさの道 第5巻

ハイブリッド人生心理学 実践編(上・1)

— 心と人生への実践 —

(前冊)

島野隆