

徹底的に自己を見つめ直し、自分本来の生き方をつかむ精神療法

親があなたにしてくれたこと

3つの問いかけで世界が変わる「内観療法」入門

2020年4月13日(月)発売

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、笹野 友寿 著『親があなたにしてくれたこと 3つの問いかけで世界が変わる「内観療法」入門』を2020年4月13日(月)に刊行いたします。

身近な人と上手くいかない、アルコールが手放せない、学校に行けない…
心の悩みは、3つの問いかけをするだけで、劇的に変わる！

内観療法とは、過去から現在に至るまでの対人関係(特に母親)のなかで、「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」という「3つの問いかけ」をもとに、身近な人に思いを馳せ、徹底的に自己を見つめ直し、自分本来の生き方をつかむ精神療法です。吉本伊信(1916-1988)が、浄土真宗の一派に伝わる「身調べ」という求道法から宗教的色彩を除き、誰にでもでき得る形に発展させました。

著者自身、研修医時代に内観を体験、指導者としての経験を重ねています。

本書では著者の実体験に加え、内観者の声や実際の記録を引用し、詳細な事例を掲載しています。

書籍名: 親があなたにしてくれたこと

3つの問いかけで世界が変わる「内観療法」入門

刊行日 : 2020年4月13日(月) 価格 : 1,600円(税別)
ページ数 : 208ページ 著者名 : 笹野 友寿(ささの・ともひさ)
ISBN: 978-4-86667-201-4

【目次】

- 第1章 内観とは何か
- 第2章 さまざまな分野で活用される内観
- 第3章 内観の歴史と実践
- 第4章 内観の種類について
- 第5章 事例集

【著者プロフィール】 笹野 友寿(ささの・ともひさ)



川崎医療福祉大学教授。医学博士。精神保健指定医。日本精神神経学会精神科専門医、同指導医。日本内観学会認定医師。

1955年、岡山県生まれ。愛媛大学医学部卒。研修医時代に、内観の創始者である吉本伊信師の指導のもとで集中内観を体験する。

現在、日本内観学会理事、岡山いのちの電話協会スーパーバイザーを務めており、社会福祉法人旭川荘で診療を行っている。

内観療法に関する著書として、『内観療法－漂流する現代人への心の処方箋』(作品社)、『内観療法の実践』(芙蓉書房出版)などがある。



書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ)TEL:03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階