



さいとう たかし
齋藤 孝 著

明治大学文学部教授。1960年
静岡市生まれ。東京大学法学
部卒。同大学大学院教育学研
究科博士課程を経て現職。専
攻は、教育学、身体論、コミュ
ニケーション論。

著書に『声に出して読む 7 歳
からの聖書』（女子パウロ会）、
『読書力』『コミュニケーション
力』（岩波新書）、『声に出して
読みたい旧約聖書〈文語訳〉』
（草思社）、『こども「学問の
すすめ」』（筑摩書房）、『超訳
こども「アドラーの言葉」』
（KADOKAWA）等多数。NHK
Eテレ「にほんごであそぼ」
出演・総合指導。

信じる力

「どんなに迷っていても、一歩踏み出せば違う景色が見えてきます。この一歩に大きな意味があると信じて、足を前に出す。これが、信じる力であり、生きる力だと思うのです。」（〈はじめに〉から）

自分の中の「信じる力」を、呼び覚まし育てていくために、どうしたらよいかを、古今東西の偉人や身近な例を挙げて多角的に解説しています。心の健康法、東洋の瞑想法、自己肯定感の高め方、本来もろい心を鍛える修業の数々等を紹介。

第一章 心と体のよりどころを持つ

「祈る」と「願う」の違い/「悪魔の声」を黙らせる/握り締めることで力が生まれる/否定的なことばを追い出す/知覚を意識する/常に一定の状態にいる/体全体が有機的につながる感覚/自分の体に感謝する/愛とは人のために祈ること/心の健康を保つ方法/何気ない日常の大切さ/「神のうちに身をおく」

第二章 自己肯定感を養い高めていく

自分と他人を一旦切り離す/自分で自分の背中を押す/勇気を身に付ける荒療治/「褒めコメント」という補助輪/ポジティブメッセージに限定する/学びを中心とした生き方/表現の場を持つ/「ソフト&ポジティブ」の時代/ことばのパターンを把握する/限定的な信頼関係の良さ/時の流れを味方につける/科学において失敗はない

第三章 文化を土台に自己を形成する

心とは本来もろいもの/心を強くする修業/勇気を自分の技にする/精神文化を受け継ぐ暗誦/知識と情報の違い/「技」に懸ける気持ち/体の力を抜いてプレイする/数を絞り込んで冷静に/辞世の句という美しい文化/福沢諭吉のメンタル強さ/執着を削ぎ落とす/大地のエネルギーをもらう/自然と共鳴する/変わらずそこにある安定感



第四章 世を照らす松明を次世代に託す

ソクラテスの「無知の知」/魂のお世話をする/不正をせず正義を守る/巨大な個性/たった一人で前に進む仏教/「南無阿弥陀仏」で救われる/親鸞の無敵さ/心にスペースを作る/自律神経を整える/白隠禅師の「軟酥の法」/教師は蜜蜂たれ/信用するとは託すこと/次世代に伝えたい

定価1,430円（本体1,300円+税） 四六判 208頁 ISBN 978-4-7896-0844-2 C0095 並製