

発刊に寄せて

プロローグ／人生最大の謎

はじめに

誰のために、何のために／書くべきこと、書きたいこと

本書の読み方

(1)責任ある自己解放／(2)より単純に、より深く／(3)問題、提案、解答の三部構成

## 第一章 問題

### 1 人間関係についての問題

第一問 離婚／第二問 自殺／第三問 嫁と姑

第四問 結婚相手／第五問 親子の不仲ふなみ／第六問 逮捕

### 2 死別についての問題

第七問 新婚／第八問 犯罪／第九問 災害

### 3 勉学・仕事についての問題

第一〇問 不合格／第一一問 就職先／第一二問 嫌な仕事／第一三問 経営不振

## 4 生き方についての問題

第一四問 病氣／第一五問 世のため人のため／第一六問 愛

### 第二章 提案

——ブレイクスルーするための10プラス1の発想法——

#### 第1の発想法

楽しく笑え、感動に涙できる方向へ進む

ワクワクできる方向へ／ポロポロできる方向へ

#### 第2の発想法

物質主義的観点とスピリチュアルな観点とのバランスをとる

物質主義の限界／ブレイクスルーをもたらす五つの仮説

#### 第3の発想法

「意味が現象に優先する」と信じる

意味のない現象は生じない／深刻な試練になるほど有効／信じていることが真理

#### 第4の発想法

「人生のブラックボックス」を活用する

#### 第5の発想法

「大きな出来事はすべて予定通り」と信じる  
偶然か、必然か／人生計画の方法

第6の発想法

「人との出会いにはすべて意味がある」と信じる

カナダからの手紙／結婚の三パターン

第7の発想法

落胆や恐怖心から自分を解放する

がっかりする仕組み／落胆による破滅を防ぐ方法／恐怖心からの解放

第8の発想法

理想と現実を使い分ける

第9の発想法

二通りのブレイクスルーから選ぶ

第10の発想法

「自分に解けない問題はない」と信じる

第10プラス1の発想法

最後に残る発想法とは

1 人間関係についての問題

第一問の解答・解説／第二問の解答・解説／第三問の解答・解説  
第四問の解答・解説／第五問の解答・解説／第六問の解答・解説

2 死別についての問題

第七問の解答・解説／第八問の解答・解説／第九問の解答・解説

3 勉強・仕事についての問題

第一〇問の解答・解説／第一一問の解答・解説  
第一二問の解答・解説／第一三問の解答・解説

4 生き方についての問題

第一四問の解答・解説／第一五問の解答・解説／第一六問の解答・解説

◎ 付記——先立った姉妹がくれた宝物

親孝行なお姉さんの訃報<sup>ふほう</sup>……………七月五日版  
不思議なつながり……………七月八日版  
お母様からのFAX……………七月九日版  
成長のための試練……………七月十三日版

「少し元気になりました」……………八月五日版  
ご両親のお宅にうかがう……………八月十七日版  
お姉さんの「心の手」……………八月十八日版  
どんどん広がる輪

おわりに

読者への挑戦

エピソード／謎は解かれ、そして……

感謝の言葉と読者へのメッセージ

注および参考文献

装丁——上田晃郷  
装丁写真——埴沙萌／ネイチャー・プロダクション  
制作協力——株式会社PHPエディタース・グループ