

2025年 **新刊**
2月末頃発売

書店・番線印

ご担当者

冊

信じる力

齋藤 孝 著

女子パウロ会 発行

ISBN 978-4-7896-0844-2 C0095

本体1,300円+税



明治大学教授

さいとう たかし
齋藤 孝 著

1960年静岡県生まれ。東京大学法学部卒。専門は教育学、身体論、コミュニケーション論。

『声に出して読みたい日本語』がシリーズ260万部のベストセラーになる。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)、『1話5分!小学生のうちに読んでおきたい名作101』(日本図書センター)等多数。

定価1,430円(本体1,300円+税)
四六判 208頁 並製 C0095
ISBN 978-4-7896-0844-2
NDC914



女子パウロ会発行 107-0052 東京都港区赤坂 8-12-42 TEL 03-3479-3943 FAX 03-3479-3944

信じる力

「どんなに迷っていても、一步踏み出せば違う景色が見えてきます。この一步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つく/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の強さ/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/「南無阿彌陀仏」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