

Contents

はじめに 2

心の悩みが病にならないために ～答えが変わる心理学～

第1章 相手を知るために自分を知る 11

～エリック・バーン先生の部屋～

- | | | |
|---|-------------------------------|----|
| 1 | エリック・バーン先生の紹介 | 12 |
| 2 | 自我状態 | 15 |
| 3 | エゴグラム | 16 |
| 4 | 交流分析 (TA) で自分と相手のことを知ろう | 19 |

第2章 無意識の部屋へようこそ! 25

～ジークムント・フロイト先生の部屋～

- | | | |
|---|------------------------|----|
| 1 | ジークムント・フロイト先生の紹介 | 26 |
| 2 | 無意識 | 28 |
| 3 | あなたならどう答える? | 29 |



第3章 人生は8つのステップ

39

～エリック・H・エリクソン先生の「2つの子育て部屋」～

1	エリック・H・エリクソン先生の紹介	40
2	ライフサイクル理論「子育てママへおすすすめ」	43
3	危機とは何か？	45
4	シングルマザーY子さんのカウンセリング	49
5	「～もう1つの部屋～」	51



第4章 心の風邪ひきと気分障害

57

～A・ベック先生とA・エリス先生の部屋～

1	ベック先生とエリス先生の紹介 (2人が同じ部屋にいます)	58
2	ベック先生の認知(知識・信念)療法	60
3	エリス先生の論理療法とは	61
4	「あなたのず～っと気にしていること解消できます！」	64



第5章 ストレスは誰でも抱えるもの

71

～リチャード・ラザルス先生の部屋～

1	リチャード・ラザルス先生の紹介	72
2	ストレスチェック	73
3	ストレスとは何か？	75
4	8つの対処法	76
5	事例紹介	79