

— 目次 —

まえがき 2

第1章 自分を知る

◎ 大人と子供について 8

自己分析

◎ 人は一人ひとり違うパーソナリティー 10

◎ 自分を知る《人生の生き方分析》 15

解釈癖

◎ 現在の状況を五感で把握している 19

◎ 自分の効率の良いインプット法を知る 21

◎ 自分自身の捉え癖を知っていますか？ 24

◎ 受け取ると受け入れるは違う
《受け取った後、受け入れるか？ 受け入れないか？ 持ち方は自由》 .. 26

思考癖

◎ 過去の事実や他者の見方を変える 28

◎ まだ見ぬ未来や今まで過ごした過去を不安で埋めない 30

◎ 感情は自然と消えるものではなく自分自身でマネジメントできる 32

◎ プラスの切り替え 35

◎ モヤモヤの内観療法（手の平で緩和）	37
---------------------------	----

価値ある尊財（存在）

◎ 自身のリソースに気付く	39
◎ 自身の得意、好き、興味のあるものを見つめる	41
◎ 自分の役割を知る	43
◎ 生まれたことが、生きていることが存在意義（価値あること！）	46

表現方法

◎ 心の扉を開いてみる	49
◎ 非言語《表情・姿勢・態度》	53
◎ 非言語《声・抑揚》	55
◎ 言語《気持ちを伝える》	57
◎ 言語《どこに向けて話していますか？》	59
◎ 言語《観る角度を変える》	61
◎ 言語・非言語・感情の一貫性	63
◎ 表現の影響性	65

第2章

自分も他人も大切にす《自他ともに大事に想える捉え方》

◎ 人は誰でも最善を尽くして生きている	68
◎ 自分の気持ちを素直に伝える《第一感情を大切にす》	70
◎ 自分の立場から離れる《相手の立場で捉えてみる》	73
◎ 人と違って当たり前《地図は人それぞれ》	75
◎ ダメな自分も全て OK ぶっちゃけ話の自己開示	77

◎ コミュニケーションは、相手の反応が全て	79
◎ 自分の人生自分で選択	82
◎ 自分も他人も心が豊かになるしくみ	84
◎ 聴く力／伝える力を上げる	86
◎ 有効な伝達方法	88

第3章

自己成長

◎ 問題や期限からチャンスが生まれる	92
◎ 完璧じゃなくていい	94
◎ 成功をイメージする	96
◎ 今に生きる。そして、ここに生きる	98
◎ 成功者から学ぶ	101
◎ 心と身体を上手に使う	103
◎ ユーモアは大切なコミュニケーションツール	105
◎ 今まで積み上げてきた資質（リソース）を活かす	107
◎ どんな状況でもやり甲斐を観出せば楽に楽しめる！	109
◎ 自分の望む未来を言葉にする	111
◎ 未来を描く	113
◎ 参加者の声	115