



# もくじ

はじめに 2

## 1 自分の軸はある？

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 自分の良いトコ1000個書いてみよう ..... | 8  |
| ダメ出しではできるようにならない .....   | 14 |
| 他責の人 .....               | 19 |
| 自信 .....                 | 24 |

## 2 人との関係性

|                    |    |
|--------------------|----|
| 理想のチームにするために ..... | 32 |
| ストロークはプラスでね .....  | 39 |
| あいさつが大切な理由 .....   | 46 |
| 付き合い方 .....        | 51 |

### 3 怒ってもいいんだよ

|                     |    |
|---------------------|----|
| 感情の良し悪し .....       | 60 |
| 心の声を抱きしめる .....     | 68 |
| 自己受容 .....          | 74 |
| 素直な気持ちを正直に伝える ..... | 79 |

### 4 それぞれが大切にしていること

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 唯一無二の存在 .....   | 88  |
| 感じ方は人それぞれ ..... | 94  |
| 口ぐせから見直そう ..... | 101 |
| エネルギーのもと .....  | 108 |

### 5 つまるところ、どう生きる!?

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 生きるは意義、働くは理由 ..... | 118 |
| 人生のお手本 .....       | 125 |
| 目標と目的の持つ力 .....    | 130 |
| 自己実現 .....         | 138 |