

# 目次

はじめに 2

## 第1章 良い子と言われてきた私の過去

無関心な父親と過干渉な母親	12
自己肯定感の低さと生きづらさ	18
母親の精神疾患	23
アダルトチルドレンの克服	27
親子関係の見直し ～親を許す～	33

## 第2章 夫婦、家族のかたち

育児ノイローゼ

40

夫のうつ病

46

問題や悩みが大きいほど受ける恩恵も大きい

49

健全な家族の在り方、不健全な家族の在り方

54

## 第3章 生きづらさから抜け出す

人生を生き直す ～他人軸から自分軸へ～

62

自己受容すると自己肯定感上がる

66

感情のコントロール ～負の感情との向き合い方～

72

負の感情は邪魔者にせず味方になると成長できる

78

## 第4章 人間関係が楽になる

〜子育てや仕事、日常の対人関係のストレスを減らす〜

コミュニケーションが円滑になる伝え方

人を育てるのに大切なこと

怒りを手放し育児も仕事も楽しむ 〜アンガーマネジメント〜

良好な人間関係を築くために一番大切なこと

## 第5章 幸せマインドの作り方

悩みとの付き合い方 〜悩みと幸せは隣り合わせ〜

アドラー心理学から学ぶ課題の分離

うまくいかない原因はここだった!? 〜セルフイメージ〜

人生を変える潜在意識の書き換え! 〜家庭環境が影響していた恋愛依存の過去〜

## 第6章 幸せになるための条件

人が変わるための3つの条件 　　↳カウンセリングの必要性↳

とらえ方で人生は変わる 　　↳発達障害を受け入れた先で手に入れたもの↳

家族に依存しない人生 　　↳信じる勇気↳

感謝の力 　　↳あるものの奇跡に気づく↳

148 142 137 132

おわりに

参考文献

161 156