

はじめに 2

・ “つながり” の力で自分の意志に基づいた生き方を実現する 2

・ 本書の読み進め方 13

・ 読み方 21

第1章 人とつながる旅

はじめに 28

第1章で内省してみてほしいこと 31

大学2年生の夏。自分を丸ごと受け入れられる “つながり” を取り戻す 32

ありのままを受容しあえる人間関係は取り戻せる 42

人間関係における再経験の拒絶から受容モデルへ 44

自分の人間関係を見つめなおす、3つの問い 47

ありのままを受容しあえる人間関係を作る2つのアクション 51

CONTENTS

第2章 社会とつながる旅

はじめに 60

第2章で内省してみてもほしいこと 62

大学3年生の春。新しい生き方に出会う 63

出会いたい人や経験を求めて、旅にかけよう 72

出合いのモデル 76

人や経験に出会う旅に繋がる3つの問い 79

人や経験に出会う旅を作るための2つのおすすめアクション 85

第3章 自分の頭とつながる旅

はじめに 90

第3章で内省してみてもほしいこと 92

第4章 自分の身体とつながる旅

大学4年生の春。個性を十二分に活かす料理人という生き方を取り戻す	93
自分軸を言語化して、芯のある人生を生きよう	98
自分軸の比較モデル	101
自分軸を作るための3つの問い	105
自分軸を育てるための2つのアクション	111
はじめに	116
第4章で内省してみてほしいこと	117
大学4年生の夏。対人支援ができる自分との“つながり”を取り戻す	119
マイプロジェクトを実施して、効力感を高めよう	125
マイプロジェクトの効力感の変遷モデル	132
マイプロジェクトを作る問い	139

CONTENTS

第5章 自分の心とつながる旅

マイプロジェクトを実行するための2つのアクション 144

はじめに 150

第5章で内省してみてほしいこと 154

社会人1年目の夏。「凸凹だから完璧である」という真実を取り戻す 155

心の錨を明らかにして、自分が本当に大切にしたい事を大切にできるようになろう 164

再体験の拒絶のモデルから、受容のモデルへ 166

心の錨を明らかにする問い 171

「心の錨」に向き合う2つのアクション 177

最後に 179

引用文献	付録	あとがき
186	184	181
