

目次

まえがき

2

第一章 現生での自分自身

① 宇宙と人の生	10
② 法律と人間の価値観	13
③ 倫理観つてなに	18
④ 先入観と自分	23
⑤ 固定観念と社会	26
⑥ 常識つてなんですか	29
⑦ 人間社会と自分	35

第二章

自分をコントロール 自分自身を自由自在に

① 「喜」

..... 42

② 「怒」

..... 46

③ 「哀」

..... 49

④ 「楽」

..... 54

⑤ 計画と実行

..... 57

第三章

自分の設計とイメージの構築

① どういう人間になりたいか

..... 68

② ひたすら行動

..... 72

③ 改善と修正

..... 76

第四章

自分の設計とイメージの構築 (結婚と離婚、子育て、犬の飼育)

④ 社会人になるまでの自分自身の設計書	81
⑤ 社会人になってからの自分自身の設計書	93
① 結婚	98
② 子育て	103
③ 犬のしつけ	107
④ 自分の設計とイメージの構築 (独立するまで)	110
⑤ 自分の設計とイメージの構築 (独立してから)	120

第五章 人生の充実を図る

- ① 自分と世の中を理解し、自分というパフォーマンスを最大限にする …… 126
- ② 己を信じる …… 131
- ③ 人のいうことと人の言動を観察し、情報を取り入れる …… 134
- ④ 人に感謝、親に感謝 …… 136
- ⑤ けっして悲観するな …… 141
- ⑥ 自分なりの道は必ずある …… 144