

目次

はじめに

2

第1章

自分自身を整えることができる。

自分自身を整えるとなれるのか。

10

心の中心的価値観（心柱）を見つけ、心を自立させよう。

11

「プラスが先」が鉄則。視点のとらえ方を整えよう。

13

自己肯定感を高めよう。自己肯定感を高めるためにやっておきたいこと。

15

自己肯定感が低くなる原因と対策。プラスのトラウマをつけよう！

17

意識の上書き保存をしよう。

19

今と未来を照らすサーチライト！「黄金バランス」を整えよう。

21

黄金バランスの5つの要素を分解してマスターしよう！

25

第2章

「コミュニケーションの達人へ」
稲田式コーチングスキルの基本を
身につけることができる。

稲田式コーチングスキルを使うとどうなるのか？

「傾聴力」で人間関係のベースを作る。

「質問力」質問の仕方であつたく変わってくる人間関係と現状。

「承認力」人を伸ばし、人を活かす最大の力を使いこなそう。

「表現力」天と地の差が出る表現力の上手・下手。

50

54

65

77

83

第3章

「稲田式コーチング」を
ビジネスシーンで最大限活かすことができる。

自分の長所を発見し、強みに押し上げ、

タレント力に引き上げることで自分に自信が持てる。

「こんなこと誰も教えてくれない」先輩、上司への向き合い方。

92

96

第4章

「稲田式コーチング」を パーソナルな場で最大限活かすことができる。

部下への接し方は、「皿回しのごとく」。コツがわかれば悩みとストレス解消。

100

「え！ こんなことでできてしまうの！」チームビルディング。

「結果が出る。離職率が下がる。パワハラ撲滅」

103

「そろそろかな」転職を考え始めたときに行うこと。転職活動で行うこと。

109

自然と周りにポジティブな影響を与えることができる。

116

「子育て」に活かすことができる。

117

「親子関係」に活かすことができる。

121

「夫婦関係」に活かすことができる。

127

友人・知人「人間関係」に活かすことができる。

129

第5章

「読んだら勇気が出る!」
体験談から勇気や希望、具体的な悩み、
問題を解決するヒントを見つけることができる。

体験談① K. Mさん 薬剤師

体験談② S. Tさん 歯科医師

体験談③ T. Fさん 会社員

体験談④ Y. Kさん 社会福祉士／ケアマネージャー

体験談⑤ T. Aさん 病院看護師長

体験談⑥ K. Iさん 会社員

体験談⑦ T. Sさん 精神保健福祉士

おわりに