

目次

まえがき

2

1章

「心のエネルギー量」をイメージすれば、
子育て中の自分をもっと楽になる

(1) 自分が満たされているから、子どもも大事にできる

16

(2) 心の状態を、「心のエネルギー量」でイメージしてみよう

20

(3) 心のエネルギーは「自分の好きなこと」で増やせる

26

(4) ママが満たされれば、家族の関係も変わってくる

38

2章

心のエネルギー量を「数字」にすれば、
もっと日常で使いこなせる

(1) 数字にするだけで、より客観的に自分の状態がわかるように

44

3章

人間関係の優先順位を決めよう

- (2) タンクにエネルギーを足す「量」は、自分で決められる……………54
- (3) エネルギーが下がりそうなときは、前もって楽しいことを仕込んでおく……………58
- (4) 1週間のエネルギーバランス表をつけてみよう……………61

4章

「未来のなりたい自分」を想像して、 自分のための時間を作る

- (1) 優先度の低い人に、大切なエネルギーを使っていませんか？……………74
- (2) 優先度の低かった人には、エネルギーを使う「期限」を決める……………78
- (1) 「エネルギーを下げているタスク」はもっと減らせます！……………90
- (2) 「未来の自分のための時間」がエネルギーを上げる……………106
- (3) 「他人事」を「自分事」に捉え直せば、エネルギーが上がる……………110

5章

「夫婦」と「親子」のための、 エネルギー・タンク理論

- (1) 夫のイライラ行動は「相手のエネルギーの低さ」が原因かも……………114
- (2) 夫婦なら、心のエネルギーが低いときにフォローしあえる……………120
- (3) 子どもが自分でエネルギーを把握できれば、育つ力に……………126
- (4) 子どものエネルギー・タンクの容量を大きくする……………131

あとがき……………