

# Contents

はじめに……………2

## 第一章 モラルハラスメントについて

心理カウンセラーを目指した経緯……………	14
客室乗務員時代に培ったホスピタリティを活かして……………	19
モラルハラスメントとは……………	23
自己愛性パーソナリティ障害とは……………	29
モラルハラスメントの被害を受けると……………	33

## 第二章 問題 || ミッション || チャンス

順風満帆の人生からまさかの問題勃発……………	42
思いどおりにいかない現実は一旦認めて受け入れてみる……………	45
「努力」と「執着」のバランス、そして「感謝ワーク」……………	51

「問題」が起こった意味…………… 56

「問題」 || 「ミツション」 || 「チャンス」…………… 61

## 第三章 心の病をどう乗り越えるか

初期……………何もできない…………… 68

中期……………自分の心と向き合いはじめる…………… 75

後期……………心のエネルギーがマイナスからプラスへ…………… 80

音楽との出逢いがもたらしてくれたもの…………… 85

作詞・作曲・ギターの弾き語りで得られた効果…………… 87

## 第四章 自分を大切にして毎日を輝かせる方法

家族や大切な人、動物との時間を大切にする…………… 100

大自然からエネルギーをもらう…………… 105

## 第五章

### 心のケアが身近にある生活（幸せを引き寄せるコツ）

- 言霊を大切にする……………110
- 一人旅に出かける……………114
- 自分が好きなものを知り、好きなもので埋め尽くす……………118
- 直感力を磨く……………122
- 潜在意識を活用する……………126
- 「笑う」ということ……………134
- 「出逢い」と「出会い」の違い……………137
- すべてのことはベストなタイミングでやってくる！……………141
- だからこそ「今この瞬間を大切にする」……………145
- 今あるものの幸せに気づいて感謝しつつ、……………148
- 少しだけ欲張りになる……………148
- ピンチはチャンス！……………148

おわりに……………  
155

涙を流す……………  
151