

第一章

アドラー心理学とは？

アドラー心理学サロンについて	10
アドラー心理学の基本	13
トラウマは言い訳にすぎない	15
アドラー心理学と他の心理学の違い	18
嫌われることは恐れるようなことではない	23
過度な承認欲求は不要	26
劣等感があるのは健全なこと	29
人生は他者との競争ではない	33
他人に過度な期待はしない、させない	37

第二章 自己肯定感の高め方

自分に自信が持てないご相談が実は一番多い……………42
どれほどひどく最低な過去も、……………

それだけでは今のあなたの原因にはならない!?……………52

人の目が気になってやりたいことができないあなたへ……………56

いつまでも悩み続けることになる禁断のキーワード……………62

心を病んでいる人の最大の特徴はナルシスト……………65

第三章 ご相談事例のご紹介（家族についてのご相談事例）

なぜご相談事例を紹介させていただくのか……………70

毒親が彼氏に嫌がらせをして毎回フラれてしまいます……………73

親をどれだけ悲しませてもいい、……………

親の支配から抜け出して自分の人生を生きる方法を伝授します……………78

主人の地元嫁いだら人間関係がうまくいかなくなってつらい……………86

第四章

職場の人間関係と恋愛についてのご相談事例

職場でマウントに耐えられないあなたへ……

転職したいが上司に気を遣ってしまい思い切れない……

仕事ができなくて、入ったばかりの会社を辞めたい……

仕事に行くのが憂鬱なので退職してもいいのでしょうか？……

不倫相手と新しい人生を歩みたい……

ひと回り年下の恋人を若い女に奪われた……

失恋を乗り越えるにはどうすればいいのか？……

人妻と不倫した大学生の男を襲った悲劇……

既婚男性と不倫して略奪婚した若い女性が通る道……

第五章

人間関係と人生についてのご相談事例

心が病んでどうすればいいのかわからないときはこうしよう！……

他人のお願いを断れないのは嫌われたくないだけで本当は自己中!?……

好きなことを仕事にするべきか、できることを仕事にするべきか……………168

信頼できる人間関係の作り方……………173

過去の嫌な記憶と許せない人のせいで

イライラしてしまうならこうしよう!……………180

三日坊主になって何も継続できないあなたへ……………184

あとかぎ……………191