

# CONTENTS

まえがき

2

## 1章 結婚、子育て、仕事、人が羨むキャリアを築きたいアキさんのストーリー

プロローグ ..... 12

モノローグ ..... 14

問題の整理と課題 ..... 17

性格タイプからの観察 ..... 18

価値観の順位から考える ..... 22

ブリーフ（思い込み・刷り込み・考え方の癖）に気づいて変化を起こす ..... 25

スピリチュアリティからのメッセージ ..... 28

アキさんのセッションのまとめ ..... 32

## 2章 キャリアに真面目に取り組むカヨさんのストーリー

プロローグ	34
モノローグ	36
状況の整理と課題	39
性格タイプからの観察	40
アドラーを参考にしたマインドセット	45
「自立」「期待」「役割」の意味と捉え方	48
カヨさんのセッションのまとめ	53

## 3章 尽くす愛とキャリアの間で揺れるハナさんのストーリー

プロローグ	56
モノローグ	58
問題の整理と課題	61

## 4章 何となく結婚せず、仕事にもやる気の出ないナミさんのストーリー

性格タイプからの観察	63
ビリーフ（思い込み・刷り込み・考え方の癖）の原因を知り変化を起こす	67
アドラーの教えから	69
スピリチュアリティからのメッセージ	72
ハナさんのセッションのまとめ	76
プロローグ	78
モノローグ	80
悩みの整理と解説	83
性格タイプからの観察	85
ビリーフ（思い込み・刷り込み・考え方の癖）に気づいて変化を起こす	90
無理のない目標をビジュアル化する	93
スピリチュアリティからのアプローチ	95

ナミさんのセッションのまとめ

99

## 5章 あれもこれもやりたいフリーランス、ママさんのストーリー

プロローグ

102

モノローグ

105

フリーランスで起業する課題

107

性格タイプからの観察

109

適職かどうかを判断するには

114

心理学とスピリチュアリティを融合した観点

116

ママさんのセッションのまとめ

120

あとがき

122

参考図書

128