

目次

はじめに 2

「心のトレーナー」の仕事と本書 2

健全な社会生活を送れるようになるまでの7つのステップ 5

1 基本的な人間観

1 人の心は傷つきやすく、壊れやすい 26

2 「自分のよさ」を引き出してくれる人との出会いを選ぶ 27

3 優しく柔らかな自分は、相手も優しく柔和にする 28

2 子どもとの接し方

- 1 基本は、「一緒にたくさん経験させて、1人でできるように助ける」 30
- 2 「頭のいい子」に育てる 32
- 3 「優しい子」に育てる 39
- 4 「生きる自信」を育てる 43

3 パートナー（恋人、配偶者）との接し方

- 1 基本は、「優しく、柔和に、支え合い、語り合う」 52
- 2 「愛される要求」の前に、「愛する努力」を 54
- 3 たくさんの共有体験が絆を強める 58
- 4 ともに成長しながら前に進む 61

4 仕事での人との接し方

- 1 基本は、「目的、目標、機能、生産性」中心の世界 66
- 2 生産性の高いコミュニケーションに徹する 67
- 3 「目的追求」から始まる「問題解決」 71
- 4 心を前向きに保ちながら、自分を壊さない 77

5 友人との接し方

- 1 基本は、「借りは作らない。作ったらすぐに返す」を守ること 82
- 2 「友人」に勝手な期待を抱かない 84
- 3 「親友」に甘えないこと 87
- 4 マナーを守れない人は、「いい友人」を失う 90

6 老親との接し方

- 1 基本は、「愛語」と「別人格としての距離のとり方」…………… 94
- 2 近づきすぎず、遠ざけすぎず…………… 96
- 3 「感謝と敬意」をたくさん言葉にする…………… 99
- 4 「親しき仲にも礼儀あり」を守る…………… 103

7 「恩人」との接し方

- 「返しきれない恩」を決して忘れず、感謝の気持ちを表現し続けること…………… 108

8 終章

他者の心のすべてはわからない。

しかし一緒によい人生を創造することはできる。

.....

112

おわりに

114

附録1 「マインド・アーキテクチャ」の要点

116

附録2 人間関係の原則としての「互惠交換」。

さらにその先に「力を与え合う社会」

附録3 「情報」と死、永世

118

附録4 「一般社団法人メンタル・サポート協会」の事業概要

157