

目次

はじめに
2

第1章 それは素質か？ 環境か？

ポジティブ？ ネガティブ？	12
天邪鬼とともに	15
時には正直に	20
初めての不信感	24
5時間目給食	28
恥ずかしいって何？	32

第2章

いろいろな健康問題

劣等感と悔しさをバネに

努力すればできるの?

お習字で確信した! 私の原点!

46 41 36

慢性胃炎と私

逆流性食道炎らしいです

忘れたころの咳喘息

自律神経経海外出張?

ぎっくり首とぎっくり背中

69 64 60 56 50

第3章 私と周りの生きづらさ

不安ちゃんいらっしやい	76
頭の中の小人さん	80
もしかして『HSP』	84
それぞれの生きづらさ	88
ストレスの付き合い方	92

第4章 生きづらさの処方箋

好きのチカラ	96
習慣のチカラ	101
運動のチカラ	105
いいかげんのチカラ	109

第5章 それぞれの名言

思い出のチカラ

人のチカラ

117 113

所長の名言

上司の名言

産業医の名言

メンタルセラピストの名言

お坊さんの名言

子どもの名言

キャリアアカウンセラーの名言

135 133 130 128 126 124 122

参
考
文
献

お
わ
り
に

141 139