

# 目次

はじめに 2

## 第1章 自分のしあわせ

自分勝手と自由（心の余裕）	12
しあわせになりたい（セルフトーク）	18
自分らしさ（自己受容）	24
家族の確執（ライフスタイル）	30
自分が嫌い（悲劇のヒロイン）	35

## 第2章 夫婦のしあわせ

旦那ってやつは（脳の仕組みから見る）

\_\_\_\_\_

42

執念深い妻（隣の芝生が青いのは）

\_\_\_\_\_

47

旦那への嫌悪感（ホルモンバランス）

\_\_\_\_\_

52

かわいい妻・愛され妻（伝え方）

\_\_\_\_\_

58

## 第3章 親のしあわせ

子どもが生まれて

\_\_\_\_\_

66

自分の未熟さを知る（感情のコントロール）

\_\_\_\_\_

72

周囲との比較

\_\_\_\_\_

78

成長への不安（入園前健診でのこと）

\_\_\_\_\_

84

障がいのある子から学ぶ

\_\_\_\_\_

90

## 第4章 子どものしあわせ

時代の変化

子どもの問題・親の問題（課題の分離）

自立した子どもに（ご褒美必要？）

貢献感と感謝の気持ち

夢はある？（大人の背中）

98 104 110 115 120

## 第5章 勇気づけ

協力・支え合える仲間

感謝の心

結果より経過に注目

信じる気持ち

128 134 140 145

