

contents

はじめに 2

序章 5

第1章 人間関係でつらい人へ

1. 友人関係

2. 仕事関係

3. 恋愛関係

16 19 22

第2章 家族関係でつらい人へ

1. 親子関係

2. DV

3. 嫁姑関係

4. きょうだい関係と一人っ子

26 29 34 37

第3章 子育てでつらい人へ

1. 虐待	44
2. いじめ	47
3. 不登校	50
コラム・スクールカウンセラーと学校	54
4. 発達障がい	58
5. 夜泣き	64
6. パニック	67
7. 子どものストレス反応(チック)	69
5. 介護	40

第4章 なんとなく不安でつらい人へ

1. 母子分離不安 72
2. 学校で不安 75
3. 依存 78
4. 就労で不安 81
5. 借金 84

第5章 「ダメだとわかっていてもしつこい」「ふたどつらい人へ

1. リストカット 88
2. 爪噛み（指吸） 91
3. 抜毛 93
4. 物を盗る（盗癖） 96

第6章 病気を抱えてつらい人へ

1. 子どもの病気	100
2. 親・パートナーの病気	102
3. 職場関係者や友人の病気	106
4. 自分の病気（死を受け入れること）	109

第7章 死にたいぐらいつらい人へ

1. 犯罪にまきこまれて	114
2. 事故に巻き込まれて	117
3. 障がい	120
4. 自死されて、自殺未遂、自死	123

最後に