

目次

はじめに	2
カウンセリングを始めたきっかけ	2

第一章 人生は自分次第

幼少期は虚弱体質で引つ込み思案	14
思春期の苦しいじめ	21
上級生の女子生徒からのいじめ	27
会社にいるパワハラ上司	31
夫婦の亀裂はやはり浮気から	35

夫よりも大切な子どもたちは、心の支えであるが不安もいっぱい

38

第二章 悩みを知ることから運命が変わる

なぜ、人は悩み苦しむのか？ 〈脳は恐怖を好む〉

44

不安と恐怖の中身とは（人間は大人になると根拠が欲しいもの）

50

怒りと嫉妬は負の持ち物だから捨てること

53

よくないときの対処法 〈物事には必ず二面性があることを知ろう〉

57

第三章 受け止めることで前向きになれる

男女を知ること 〈異性を学ぶこと〉

62

女性の心理 〈男女の違い、共感型の女性たち〉

65

第四章 アイデンティティのカケラを見つけ、人生を最高にする

感情の起伏が激しくなる原因は

69

男性の心理 ー 男性の思考とは？ ー どんな傾向なのか

72

物事を形で捉えるのでイメージ力不足 ー その裏側は

75

運が花開く、ポジティブのすすめ

79

ネガティブと上手に付き合う

82

子どもの巣立ちとは、ココロに穴があく ー 人生を喜ぶタイミングでもある

86

自分の階段を上る ー アイデンティティを探す

91

アイデンティティを繋いでいく ー 最初に気づくステップ

96

面白がって手放すことを覚える ー 次は捨てるステップ

99

最高の人生は自分で決めることから ー 次は作るステップ

102

運命が変わるような出会いとは ー 次は埋めるステップ

105

第五章 悩みの対処法

ココロをコントロールする	112
ストレスからの解放について	116
仕事 ～組織の人間関係について～	120
仕事 ～上司について～	123
仕事 ～部下について～	126
家族 ～夫妻について～	129
家族 ～子どもについて～	133
家族 ～親について～	137
おわりに	140
各種ネット検索	143
参考文献	144