

CONTENTS

まえがき 2

第1章 自分の考え方のクセがわかると楽になる

誰でも考え方のクセや価値観をもっている	12
自分にクセがあれば、相手にだってクセはある	16
ネガティブだって実はすごく大事なもの	22
バランス感覚を鍛えよう	25

第2章

バランス思考を手に入れるともっと楽になる

バランス思考って何？

中心から離れてみよう

客観的な見方・考え方の大切さ

説得するのか、納得するのか

34

47

51

54

第3章

ストレスは捉え方が変わると楽になる

ストレスは捉え方次第で良くも悪くもなる

ストレスが心身にどんな影響を与えるか

ストレスを信号にたとえて考える

ストレスコーピングのつくり方

58

63

66

71

第4章 「健康な脳」になると楽になる

脳は省エネでありたい

脳は活かし方次第で最大の武器になる

スモールステップが大切な理由

脳の休ませ方と喜ばせ方

78

81

84

88

第5章

しんどい状況から回復するまでを知っていると楽になる

生活リズムのこと

コミュニケーションの不安や気疲れ

集中力や記憶力を鍛えるには遊び心が大事

回復過程はトルネード状に右肩上がり

96

102

106

110

第6章

自分らしく生きていくから楽になる

自分の人生は、自分で舵取りしていい

自分の人生には脚本がある

人生脚本はいつでも書き換えられる

123 119 114

あとがき

参考文献

135 131