

第一章 自分の人生に『？』が付いたときが、人生の転機

自分の人生を振り返ってみる。……………12

人生を変えるきっかけは誰にでも必ず訪れる。……………16

自分が変われば、人生はおのずと変わっていく。……………20

あなたの『I can't (できない)』は、

『Impossible (不可能)』なのか、

それとも『It's possible, but extremely difficult

(可能だろうけど、かなり難しい)』なのか?……………24

第二章 DV元夫がくれた人生最高の贈り物

カウンセリングは元夫がくれた人生最高の贈り物。……………32

マッサージは身体のメンテナンス。

第三章

DVは『精神的虐待』『身体的虐待』

| | |
|------------------------------------|----|
| カウンセリングは心のメンテナンス。…………… | 36 |
| 学校で落ちこぼれても、人生に落ちこぼれるわけじゃない。…………… | 40 |
| 考えることを止めたら人はただの動物。…………… | 45 |
| あなたは今、何を感じている？…………… | 50 |
| DVのある家庭は、とても不健康な人間関係で成り立っている。…………… | 56 |
| DVを理解すれば解決策が見えてくる。…………… | 61 |
| DVから自分を解き放つために、自分の罪の意識と闘う。…………… | 66 |
| DV家庭の一番の被害者は子ども。…………… | 71 |
| シングルペアレントの子どもは不幸じゃない。…………… | 76 |

第四章

幸せな家族は、心がつながっている

夫婦関係、親子関係、家族関係は千差万別。

完全無欠な家族関係なんて存在しない。……………82

子育ては、自分も学び成長する時間。……………86

喧嘩するのは悪いことじゃない。……………90

リスペクト(尊敬)はしてもらうものではなく、得るものである。……………94

『Please (お願い)』と『Thank you (ありがとう)』は魔法の言葉。……………98

第五章 あなたは今ネガティブ思考？ それともポジティブ思考？

自分の非を認められる人はポジティブ思考。……………106

世の中『白』『黒』つけられないことばかり。

『灰色』のグラデーションが理解できればポジティブ思考になる。……………110

人を誹謗中傷しても自分の価値は上がらないし、何も解決はしない。……………114

負けず嫌いは自分を高めるポジティブな感情。嫉妬はネガティブな感情。……………118

Loneliness (孤独)とSolitude (孤独でいること)の違い。……………122

ポジティブエネルギーが生んだ東京オリンピックの感動。……………127

第六章 自分磨き

| | |
|--------------------------|-----|
| 見聞を広める。 | 134 |
| コミュニケーション能力を身につける。 | 138 |
| 涙は心を浄化する。性別も年齢も関係ない。 | |
| 泣けることに感動すればいい。 | 142 |
| 幸せの基準は人によって違う。 | 147 |
| 愛を貰ったら愛のお裾分けをしよう。 | 152 |
| おわりに | 157 |