

# もくじ

まえがき 2

第一章 勇気づけカウンセラーとして伝えたいポイント … 13

人はみな対等・横の関係 …………… 14

相互尊敬・相互信頼の態度 …………… 16

自分をよく見せたいと思う気持ちを手放す …………… 18

見返りを期待しない …………… 19

感情のコントロールをする …………… 21

## 第二章

### この世界の中で生きる自分を見つめる

自分の判断基準を持つ	24
自分を好きになる	27
親との関係を見直す	31
上下関係は簡単に逆転する	35
ライフスタイルについて	38
人は決意して、意識して、行動することで変わる	42
過去のネガティブな出来事ばかりにとらわれていると前向きになれない	44
過去の出来事の中から、今の自分に必要なものを使って生きている	47
自分が役に立つ人間だと感じられていますか	49
自分のことを振り返ってみましょう	53
この世界の中で生きる自分を見つめる	37

第三章

コミュニケーション

聴き上手

受け取り上手

気持ちを知らせ合う

Iメッセージ

主張的に伝える

課題の分離をする

ポジティブな目的がある

勇気つける

## 第四章

### 変わること・受け入れること

79

自分自身のものの見方を知る

.....

80

自分をディスカウントしない

.....

82

自己受容力と回復力

.....

84

いい人になる必要はない

.....

86

リフレーミングをする

.....

87

セルフトークを変えてみる

.....

91

人生は選択の連続

.....

93

いらぬものを手放す勇気

.....

95

本当に欲しいものを手に入れる

.....

97

心と身体に良いことをする

.....

98

一人を楽しむ

.....

99

未来への意思と選択

.....

100

人生のミッション

.....

103

第五章

私からのメッセージ

.....

幸せ体質になるための基本姿勢

.....

傷ついたときこそ、上下関係に敏感になること

.....

同情と共感の違い

.....

他者を変えることはできない

.....

物事を循環させることは、他者信頼・他者貢献

.....

あとがき

参考文献