



もくじ

まえがき

2

第1章 「価値観ってなに?」

価値観が合わない

.....

14

価値観はひとそれぞれ

.....

17

価値観に善悪はない

.....

19

価値観を自覚する

.....

20

ちよつと一息 価値観

25

第2章 目的と目標、なにがちがうの!?

目的と目標	28
行動の理由	33
ちよつと一息 『サポートさん』誕生	38

第3章 ストレスはどんなときに感じる!?

〜自分との戦い編〜

あなたはどんなときにストレスを感じますか?	42
どこに焦点を当てるか	44
心のオートフォーカス	48
ちよつと一息 フォーカス	51





第4章 ストレスはどんなときに感じる!?

〜相手との戦い編〜

ものの捉え方	54
視点の違い	56
ちよつと一息	61
視点	61

第5章 ストレスは思い出しちゃう!?

思い出しストレス	64
イライラを克服する方法	66
ちよつと一息	69
ポジティブ復習	69

第6章 ストレスを発散する必要はない!?

あなたはストレスがたまったら何をしますか?	72
-----------------------	-------	----

第7章 ストレスを生み出しているのは誰!?

ストレスは悪いことばかりじゃない	76
ちよつと一息 充電方法	78

ストレスを生む原因	80
-----------	-------	----

ストレスは考え方次第	82
------------	-------	----

ストレスいいやつ説	85
-----------	-------	----

ちよつと一息 考え方	87
------------	-------	----

第8章 あの頃はよかった、と過去の栄光を振り返るのはアリ!?

条件づけ	90
------	-------	----

過去の栄光を振り返るといつこと	93
-----------------	-------	----

ちよつと一息 条件づけられた反応	96
------------------	-------	----





第9章 行動パターンはご褒美から作られる!?

オペラント条件づけ	98
快と不快	101
ちよつと一息	106
条件づけられた行動パターン	106

第10章 条件づけで景気づけ!?

スイッチづくり	108
なりきり	110
ちよつと一息	114
条件づけの活用	114

第11章 ポジティブシンキングする!?! それともポジティブ予言する!?!

ポジティブシンキング	116
------------	-----

アフアメーション 121

ちよつと一息 ポジティブ予言 125

第12章 あれ？ なんか雰囲気変わった？ と言われたのはなぜ!?

心と体はつながっている 128

メラビアンの法則 134

ちよつと一息 からだセンサー 139

第13章 事実っていったい何!?

事実と真実 142

自分と相手の真実が異なるとき 146

ちよつと一息 コミュニケーション 149





第14章 今までの、もっとも多くコミュニケーションをとった相手は!?

人生で1番コミュニケーションをとった相手	152
自分との対話	155
ちよつと一息	158

第15章 価値観ってなに!? ふたたび

RASとは?	160
RASと価値観	163
ちよつと一息	166
サポートさんの進化	168

あとがき 〳〵「こんなことがあるんだ!」〳〵

168

