

# CONTENTS

はじめに

2

## 第1章 「自分ファースト」って？

「わがまま」「自己中」との違いは？

\_\_\_\_\_

12

「自分ファースト」がなぜ大切なのか？

\_\_\_\_\_

17

「自分ファースト」じゃないとどうなる？

\_\_\_\_\_

22

「自分ファースト」の魅力とは？

\_\_\_\_\_

26

## 第2章 「自分ファースト」じゃなかった私

真面目、いい子、完璧主義、コミュ障の子ども時代

自分の感情がわからない

なぜだか看護師になる

娘がかわいく思えない症候群

「自分ファースト」の偉大さを知る

34

40

46

53

59

## 第3章 「自分ファースト」ステップ①

自分の心と身体の声を聴く

誰よりもまず自分を大切に

どんな感情も丁寧にただただそのまま素直に否定せず受け入れてあげる

感情を出すのが怖くなる、自己開示が得意になる

66

72

78

自分の中の絶対的存在よりも、自分の感情を大切にする勇気

83

## 第4章

### 「自分ファースト」ステップ②

く自分に愛と感謝と承認の言葉を伝えつつけるく

愛の言葉とは？

90

感謝の言葉とは？

94

承認の言葉とは？

99

感謝がいいのはわかっているけどできないのはなぜ？

104

## 第5章 「自分ファースト」は世界平和につながる

「自分ファースト」は自分を安心させてあげられる

「自分ファースト」は自分らしさを無限に発揮できる

「自分ファースト」は自分も周りも幸せにする

「自分ファースト」の可能性

128 123 117 112

おわりに

133