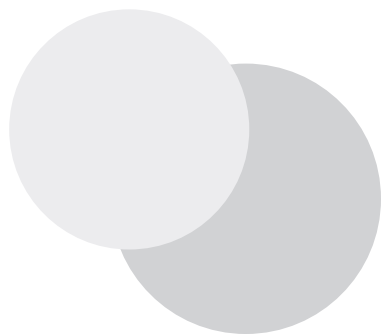


CONTENTS

はじめに 2

第1章 生きづらさとともに歩いた暗闇トンネル

「心の痛みのケア」よりも「一緒に過ごす」ことが大事なお年頃	12
「自分の痛み」と「他人の痛み」を考えるうえで大切なこと	15
周りの評価を気にして、期待に応える完璧主義ガールが誕生した理由（わけ）	19
「自己理解」がもたらすものとは	22
「過去の経験」と「心や体」が今と未来の自分に教えてくれること	25



第2章 良好な人間関係構築のコツ…思考編

自己否定は自分をいじめる行為

30

“人と比べてしまう”裏に隠れているもの

34

他者に認められたい欲求との付きあい方

37

何かを犠牲にした土台は脆い

40

他者では得られない「自分との闘い」で得られるプライスレスなもの

43

「べき思考」にこだわりすぎると見失ってしまう大切なもの

46

第3章 良好な人間関係構築のコツ…コミュニケーション編

「思い込み」が関係崩壊の引き金になる

52

相手の本音を引きたす秘訣

56

「嫌味」は百害あって一利なし

60

第4章 良好な人間関係構築のコツ…行動編

「察して」よりも「具体的」が断然いい

63

過度な謙遜よりも受け取り上手が愛される

67

言い負かすよりも視野を広げたもの勝ち

71

親しき仲にも「個」の尊重

75

「相手の気持ちを考える」の本当の意味

80

感謝の気持ち、伝えられていますか？

83

(いい意味で) 期待しないけど信じる

86

自分を俯瞰する力を身につけよう

90

人への「信頼」が好循環を生み出す理由

94

第5章 毎日を心軽やかに、穏やかな日々を過ごしていくために

自分を好きでいるためのマイルールを持つ

「ありのまま」とは「曖昧さを受け入れる」こと

「新たな自分との出会い」とは

自分が変わると周りの世界も変わっていく

自分も他人も尊重する優しい世界

114 110 107 103 100

おわりに
119

