

第1章

平等だけど平等じゃないはたらくシステム

① そもそも男女平等の問題じゃないのよ 10

② オツサン社会にうまく適応させるための女性活躍推進!? 15

③ 女よりも怖い男の嫉妬の世界 18

④ 女性は、能力があってもなゼリーターや管理職を嫌がるのか 22

⑤ 関係性崩壊中なのに多様性受容!? 27

⑥ チームワークというナゾの洗脳 32

⑦ 「正しい」を追求しすぎて「使えない」ことばかり 36

⑧ 組織ではなくわたしに集中するだけでいい 39

変わらないことへの無駄な抵抗

第2章

① “わたしこのままでいいです。”という人ほど今に不満足 44

パラダイム・シフト

- ②できない理由を探す天才!? 48
- ③変化が怖いのは当たり前「ホメオスタシス」 52
- ④自信がないというごまかし。「自信」は何か具体的にせよ 56
- ⑤〇〇のためにという自己犠牲は自己満足 59
- ⑥考える前にとりあえず行動 63
- ⑦流されるのもひとつの才能 66
- ①見ている世界はすべて自分の創り上げた世界にすぎない 72
- ②自分のトリセツづくり「メタ認知」 76
- ③感情と行動で現実を変える 79
- ④夢や目標は目指すものではなく、通過点にすぎない。だから変わってもいい 82
- ⑤いま・ここ・じぶん 86

第4章

自分の人生を豊かにするために

① 能面みたいな会議室から脱出せよ！ 90

② すべては自分から。認識しなけりや“ない”のと同じ 93

③ 未来は変えられないが、過去は変わる！? 96

④ 「お金」ではなく「信頼」を貯金 99

⑤ 波長を合わせるかどうかは自分次第 102

⑥ 応援されたいなら先に応援するG I F Tの法則 106

第5章

【働くオンナの保健室〜げんたくんのキャリア相談〜】—著 堀江 聡子

【ケース1 管理職になれって言われても……】 111

【ケース2 わたし、このままでいいのかなあ……】 123

【ケース3 今更、異動なんてひどすぎる！】 135