CONTENTS

まえがき　2

レッスン1　春　9

生活スタイル　～環境を整える～　10

Ⅰ　お部屋の中に自分の居場所を創る　……　10
Ⅱ　いるものといらないもの　……　13
Ⅲ　習慣化する　……　17
Ⅳ　クローゼット　……　22
Ⅴ　寝室　……　28
Ⅵ　ひとり時間のススメ　……　33
レッスン１のあとがき　……　38

レッスン2　夏　39

行動スタイル　～今とは違う行動を起こす～　40

Ⅰ　少し背伸びをした行動　……　40
Ⅱ　自己肯定感を上げる　……　44
Ⅲ　マイナス思考とのつきあい方　……　49
Ⅳ　昨日と違う行動を起こす　……　53
Ⅴ　好きなことを見つける　……　55

Ⅵ　シンクロニシティを意識する　……　59
レッスン２のあとがき　……　62

レッスン３　秋　63

コミュニケーションスタイル　～人間関係を見直す～　64

Ⅰ　周りにいる人を観察する　……　64
Ⅱ　年齢を超えた関係　……　71
Ⅲ　友達との関係　……　74
Ⅳ　子どもとの関係　……　75
Ⅴ　親との関係　……　79
Ⅵ　一番大事な関係　……　85
レッスン３のあとがき　……　89

レッスン４　冬　91

物事の捉え方スタイル　～思考回路を変える～　93

Ⅰ　つらい体験はあなたの個性　……　93
Ⅱ　落ち込むことがあったとき　……　97
Ⅲ　嫌いなヘ人の対処法　……　101
Ⅳ　手放すものと手に入れるもの　……　103
Ⅴ　人のことを羨ましく感じるとき　……　106
Ⅵ　今からが本当にやりたいことが
やれるリュクス（豪華）時代　……　110

レッスン４のあとがき …… 112

レッスン５　春夏秋冬　115

自然のいとなみ　～四季を生活に取り入れる～　116

2月（如月）立春　117
雨水　117
3月（弥生）啓蟄　118
春分　119
4月（卯月）清明　120
穀雨　120
5月（皐月）立夏　121
小満　122
6月（水無月）芒種　123
夏至　123
7月（文月）小暑　124
大暑　125
8月（葉月）立秋　126
処暑　127
9月（長月）白露　128
秋分　129
10月（神無月）寒露　130
霜降　131
11月（霜月）立冬　132
小雪　133
12月（師走）大雪　133
冬至　134
1月（睦月）小寒　135
大寒　135

レッスン６　まとめ　139

あとがき　146
参考文献　150