

まえがき 2



**第1章 悩み 苦手な人はいいますか？ 8**

悩んだときにすること	13
カウンセラーの探し方	14
一人のできる方法	17
気がつけること	23



**第2章 会話 コミュニケーションがうまくいく 32**

自分の意見が言えない	37
苦手な人とのコミュニケーションの始め方	39

向き合うタイミング	44
人間関係の仕組み	46



**第3章 感情** 人間関係を円滑にする鍵

**56**

断れない理由	56
感情とは何か？	61
感情はよくわからない	66
感情の役割	68



**第4章 両親** 人間関係の見つめ方

**78**

両親を見つめて	78
父を見つめる	81
母を見つめる	85

対等になるために .....

両親にも両親はいる .....

93 89



**第5章 幸せ** 幸せは何か想像する

**100**

幸せになる方法 .....

死を意識する .....

もう一度、人間関係の悩み .....

なぜ復讐するのか? .....

110 107 105 100



**第6章 ありのまま** 悩みからの解放

**122**

自分のことは好きですか? .....

自分を好きになるために .....

未来の職場 .....

138 128 122

参考文献

144