

心豊かに生きるための40のレシピ

【もくじ】

序章 楽しく心豊かに生きるための心理学 交流分析……9

- ♥1♥ 心の“おもり”を取り除く ……………12
- ♥2♥ 他者に頼らず自己分析できる ……………14
- ♥3♥ システマティック（体系的）に学べる……………16
- ♥4♥ 学んだことから実践に活かせる ……………19
- ♥5♥ 生き方が楽になる ……………21

第1章 自分をよ〜く知り受け入れる……………23

- レシピ1：見えない心を“見える化”しよう……………24
 - ⇒ 自己変革の目標が客観視できます 【エゴグラム】
- レシピ2：5種類の自我状態を理解し自己分析しよう……………33
 - ⇒ 自己実現のスタートラインが自己理解です 【機能分析】
- レシピ3：ありのままの自分に気づき、受け入れよう……………53
 - ⇒ 心が豊かになり自己肯定感が高まります 【自己肯定感】
- レシピ4：説得された人生ではなく納得できる人生を歩もう……………57
 - ⇒ 勝利者への道に繋がります 【勝利者】
- レシピ5：なりたい自分に心をリノベーションしよう……………61
 - ⇒ 居心地の良い空間ができます 【自我状態】

第2章 なりたい自分になる……………65

- レシピ6：お金より“ふわふわさん®”〇〇の貯金額をUPしよう…66
 - ⇒ 心が栄養豊かに育ちます 【ストローク】
- レシピ7：“ふわふわさん®”〇を大判振る舞いしよう……………72
 - ⇒ あなたの周りに人が集まってきます 【ストロークエコノミー】
- レシピ8：心に突き刺さる“チクチクさん”をDOWNしよう…76
 - ⇒ ストレスが軽減されます 【スタンプコレクション】
- レシピ9：振り回されない！ 自分の主導権は自分が握ろう……………79
 - ⇒ “人生”という舞台の主人公はあなた自身です 【自律性】
- レシピ10：「～ねばならぬ」を「～しても良いんだよ」に置き換えよう…83
 - ⇒ 心に余裕が生まれます 【アローワー】
- レシピ11：自分の長所を活かせる3つの“い”場所を構築しよう…87
 - ⇒ 人間としての幅が生まれます 【存在認知】
- レシピ12：オリジナリティを体得しよう……………90
 - ⇒ オンリーワンだと比較しなくてOKです 【セルフストローク】

第3章 子としての自分をupgrade する……………93

レシピ13：人間の進化・発達を理解しよう……………94

⇒ 生物がこの世に誕生してからの集大成が“あなた”です 【構造分析】

レシピ14：親がいるから自分が存在することを再認識しよう…99

⇒ 自分の存在に確信が持てます 【人生脚本】

レシピ15：親に頼るところと頼らないところを仕分けよう……………104

⇒ 親は子どもがいくつになっても親で居たい 【親密】

レシピ16：親は『親』として認めよう……………108

⇒ お互に一番自分を理解してほしい存在です 【無条件ストローク】

レシピ17：親は“最高のアドバイザー”〇と認めよう……………111

⇒ 嫌われても本音を言ってくれる唯一の存在が親です 【内部対話】

レシピ18：親の苦言は最高の宝物として心に留めよう……………114

⇒ 苦しい時に、羅針盤となって導いてくれます 【教育的な—条件付ストローク】

レシピ19：親に対して言葉もお金もケチケチしない……………117

⇒ 親はあなたの専属bankです 【ふわふわさん貯金箱】

レシピ20：電話より価値ある笑顔を届けよう……………120

⇒ 親は子どもが顔を見せてくれることが最高の喜びです 【メラビアン¹の法則】

レシピ21：「坊主憎けりや袈裟まで憎い」より「あばたもえくぼ」…123

⇒ 親を好きになることと自分を好きになることはイコールです 【ラケット感情】

第4章 社会人としての自分をupgrade する……………127

レシピ22：“人を判断する5つの関所”を上手に通過しよう…128

⇒ あなたの持ち味を活かせます 【人を判断する関所】

レシピ23：社会人としての共通語・ビジネスマナーを体得し堂々と振舞おう……………132

⇒ 対人関係に余裕が生まれます 【オプション】

レシピ24：多様な心のキャッチボール法を身につけよう……………135

⇒ 関わり方を変えると、その後の人間関係が変わります 【やり取り分析】

レシピ25：心のキャッチボールの名プレイヤーになろう……………139

⇒ コミュニケーションの主導権が取れます 【相補交流】

レシピ26：言葉と心の多重放送を上手にキャッチしよう……………143

⇒ 相手との距離がぐっと縮まります 【裏面交流】

レシピ27：接し方はソリッドよりリクイッドにしよう……………146

⇒ 柔軟な人間関係が生まれます 【逸脱した交流】

レシピ28：バイリンガルからトライリンガルへアップしよう…149

⇒ 的を射たコミュニケーションになります 【人生態度】

レシピ29：食物飢餓より辛いストローク飢餓にならない……………153

⇒ 明るい人生を送れます。 【セカンドチャンス】

レシピ30：わかっているやめられない“いや～な関係”を少なく、軽くしよう……………158

⇒ ストレスを軽減できます 【心理ゲーム】

第5章 親（上司）としての自分をupgrade する……………163

レシピ31：母親は子どもの守護神、3つの“アイ”と3つの“プラス”で係わろう……………164

⇒ 母親は子どもの空母艦です 【基本的信頼、歪み】

レシピ32：父親は子どもの絶対神、親としてぶれない考えを持とう……………169

⇒ 父親は子どもの司令塔です 【CPの自我状態】

レシピ33：子ども（部下）の無限大の可能性を信じよう……………172

⇒ 発芽した芽が、伸び伸びと大きく大木に育ちます。 【拮抗禁止令・ドライバー】

レシピ34：子どもは小さな心理学博士と認めよう……………176

⇒ 感受性豊かに成長します 【FCの自我状態】

レシピ35：花を育てるように、子どもを育てよう……………180

⇒ 一人ひとり個性豊かに成長します 【タッチストローク】

レシピ36：子ども（部下）の言動を理解しよう……………184

⇒ 自分を一番理解してほしい存在は親（上司）です 【禁止令】

レシピ37：子ども（部下）の心の叫びに耳を傾け心の的を射よう……………188

⇒ わかってくれる人が一人いたら生きていけます 【ターゲットストローク】

レシピ38：心のアフターサービスをしよう……………193

⇒ 親の関心が子どもの心に潤いを与えます 【傾聴】

レシピ39：自信を持って、余裕を持って、堂々と振舞おう……………197

⇒ 子ども（部下）にはあなたが人生の見本です 【モデリング】

終章 自己理解⇒自己受容⇒自己成長⇒自己実現……………201

レシピ40：気づいた？ では、今からすぐに行動に移そう！……………202