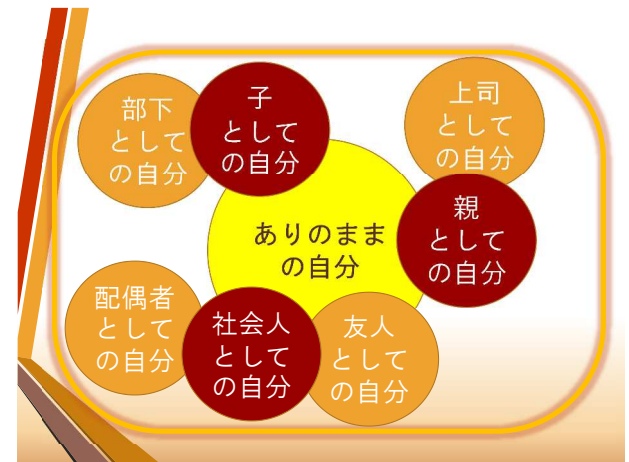




あなたは、
子ども？社会人？親？上司？

- 子どもに優しく振舞っているママ、ところが自分の母親とは犬猿の仲。⇒例
- 仲の良い親子関係、ところが社会人としては失格。⇒例
- 会社では有能な上司、ところが家庭では孤立。⇒例

ちょっと関係を見直してみましょう



第1章

自分をよ〜く知り受け入れよう

何か料理を作る時、欲しい食材を手に入れられるお店に行き、これは高いけど新鮮だから買おう、ヒレ肉よりロースが料理に合っているなどと、自分が作りたい料理に用いる食材を手にとってよく吟味し買い求めます。
このことによって、納得のいく料理を作る準備ができます。

これと同様に、自己成長を目指すためには、自分の好きなお店や強みは何か、どこをどのように改善したいのかと、ありのままの自分の性格や資質をよく吟味します。
このことによって、自己実現の方向性が見えてきます。

納得のいく料理を作るために食材をよく吟味するように、
自己実現を目指すために、
ありのままの自分をよく吟味しよう。

ありのままの自分をよく吟味するためのレシピ

- レシピ 1: 見えない心を見える化しよう
- レシピ 2: 5種類の自我状態を理解し自己分析しよう
- レシピ 3: ありのままの自分に気づき、受け入れよう
- 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
- レシピ 5: になりたい自分に心をリノベーションしよう

自分のことは
自分が一番分らない
と言われるます。

自己成長を目指すためには、
自分の良いところも改善点もすべて
ありのままに知ることが
出発点です。

第2章

なりたい自分になろう

いくら良い食材を手に入れても、食材に合わない料理を作っては美味しい料理はできません。良く吟味して手に入れた食材を活かす料理を作ることが大切です。

これと同様に、いくら良い性格や資質を持っていても、TPO に合わない行動を取っているのは、ストレスが溜まるばかりです。自分素材を最高に活かす生き方を見つけることが大切です。

食材を最高に活かす料理を作るように、
自分の性格や資質を最高に活かす生き方を見つけよう。

自分の性格や資質を最高に活かすためのレシピ

レシピ 6: お金より“ふわふわさん®”の貯金額をUPLしよう
レシピ 7: “ふわふわさん®”を大盤振舞しよう
レシピ 8: 心に突き刺さる“チクチクさん”をDOWNしよう
レシピ 9: 振り回されない！自分の主導権は自分が握ろう
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
レシピ 11: 自分の長所を活かせる三つの“い”場所を構築しよう
レシピ 12: オリジナリティを体得しよう

あなたの人生は、
あなた自身のものです。

自分がどのような生き方をしたいか、
どのように自己成長したいか、
人と比較するのではなく、
自分自身で
自分の行動計画を立てましょう。

子としての 自分を upgrade しよう

多くの年配の方は和風料理を好みます。和風料理は、カロリーが控えめで健康面で優れ、食材を活かして栄養バランス良く、季節に応じて見た目にも彩り良く組み合わせられています。さりげない心遣いが感じられる趣向を凝らした調理法や盛り付けが、年配者には最高に好まれます。

これと同様に、親は子どもからすると古風なことにこだわります。古風なこととは、健康を気遣ったり、優しい言葉がけをしたり、しきたりを重んじたりすることです。幼い頃の素直さを活かしたさりげない心遣いが、親にとっては心に響く最高の宝物です。

さりげない心遣いが感じられる和風料理が年配の方には好まれるように、自分のルーツである親に対して、自分を素直に表現し、さりげない心遣いの大切さを探ります。

自分のルーツである親に対して、 自分を素直に表現し、 さりげない心遣いの大切さを探るレシピ

- レシピ 13: 人間の進化・発達を理解しよう
- 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
- 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
- レシピ 16: 親は『親』として認めよう
- レシピ 17: 親は“最高のアドバイザー”と認めよう
- レシピ 18: 親の苦言は最高の宝物として心に留めよう
- レシピ 19: 親に対して言葉もお金もケチケチしない
- レシピ 20: 電話より価値ある笑顔を届けよう
- 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」

子どもは、
自分が大人に成長すると、
自分より先に存在する人たちに対する
感謝を忘れてしまいがちです。
しかし、
肉体的にも精神的にも、
親を始めとする先人たちが
居たからこそ、
あなたが存在するのです。

社会人としての 自分を upgrade しよう

フルコース料理を頂く時は、結婚式や会社の接待などの特別な機会、ほとんどでしょう。料理を味わうというより、その場を快適な状態で過ごすことが優先されます。そのためには、テーブルマナーを知っていることが、ストレスを軽減し美しい料理を味わうための前提条件となります。

これと同様に、社会人として振る舞う場合は、仕事や親戚の付き合いの場面でしょう。本音で付き合いというより、マナーやしきたりに基づいてその場の雰囲気や壊さないよう行動することが優先されます。そのためには、職場においてはビジネスマナー、親戚付き合いにおいてはしきたりを知っていることが、ストレスを軽減し快適な社会生活を送るための前提条件となります。

フルコース料理ではテーブルマナーが重要視されるように、社会人として重要なマナーやしきたりについて考えよう。

社会人として重要な マナーやしきたりを 身につけるためのレシピ

- レシピ 22: “人を判断する五つの関所”を上手に通過しよう
- レシピ 23: 社会人としての共通語を体得し堂々と振る舞おう
- レシピ 24: 多様な心のキャッチボール法を身につけよう
- レシピ 25: 心のキャッチボールの名プレイヤーになろう
- レシピ 26: 言葉と心の多重放送を上手にキャッチしよう
- レシピ 27: 接し方はソリッドよりリクイッドにしよう
- 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
- レシピ 29: 食物飢餓より辛いストローク飢餓にならない
- レシピ 30: やめられない“いや～な関係”を少なく、軽くしよう

多種多様な人が
混在する社会において、
各自が好き勝手に振る舞っていたら、
いろんな衝突が起きます。
そんな社会において
自分自身が居心地の良い場を
確保するには、
社会人としての
人間関係のルールを知っていると
迷った時の目安になります。

親(上司)としての 自分を upgrade しよう

レストランに行くとき、必ずと言っていいほどお子様プレートが用意されています。料理は栄養面も大切ですが、それ以上に子どもが喜ぶことが第一です。可愛いプレートに彩り良く子どもの好きな料理が飾り付けられ、子どもに安心安定感を与えます。

これと同様に、子どもにも一人の人間としての立派な人格があります。しつけ教育や勉強も大切ですが、それ以上に子どもの興味や好奇心を育てることが第一です。子どもの想像力を掻き立て、存在を肯定的に認めあげ、安心安定感を与えることが重要です。

子どもの安心安定感を育てるために、
興味や好奇心を育てる接し方を探しましょう。

人を育てる立場として、「親子」の関係は「上司・部下」でもほぼ同じと言えます。

子どもの安心安定感を育てるために、 興味や好奇心を育てる接し方のレシピ

- レシピ 31: 母親は子どもの守護神、
三つの“アイ”と三つの“プラス”で関わろう
- 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つよう
- レシピ 33: 子ども(部下)の無限大の可能性を信じよう
- レシピ 34: 子どもは小さな心理学博士と認めよう
- レシピ 35: 花を育てるように、子どもを育てよう
- レシピ 36: 子ども(部下)の言動を理解しよう
- 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
- レシピ 38: 心のアフターサービスをしよう
- レシピ 39: 自信を持って、余裕を持って、堂々と振る舞おう

子どもにとって、
一番近くにある環境が
精神面のルーツである親です。
特に幼い子どもにとって、
親は何でも叶えてくれる
神様や魔法使いのようです。
その反面、
自分の生命を脅かす
大王や悪魔のようでもあります。