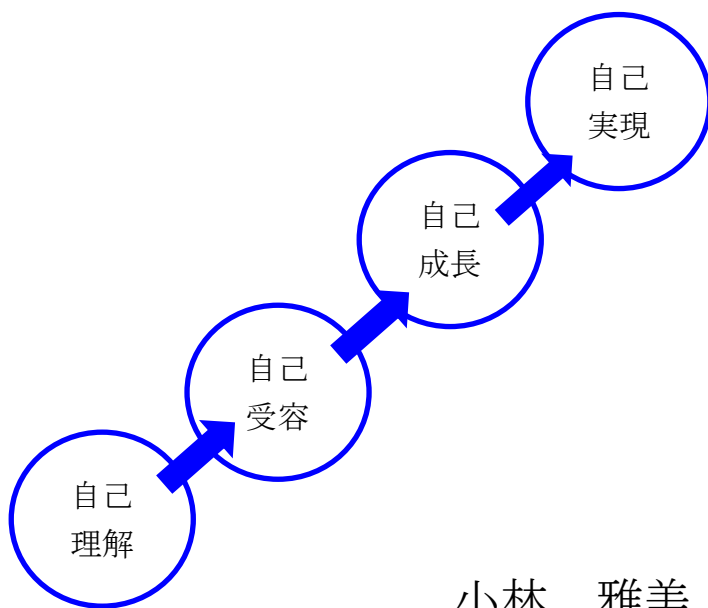


自分を upgrade する 心理大作戦

《楽しく生きる為の 13 の戦略&40 の作》



小林 雅美

序章 自分を upgrade する心理学 交流分析

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

第1章：自分を upgrade する前に、今の自分を知る心理大作戦

【戦略1】ありのままの自分に気づき、受け入れよう

【作戦1】見えない心を“見える化”する

⇒ 自己変革の目標が客観視できる

【ちょこっと心理学「エゴグラム」】

【作戦2】5種類の性格特性を理解し自分を分析する

⇒ 自己受容が自己実現のスタートライン

【ちょこっと心理学「機能分析」】

【作戦3】自分の持ち玉【性格・特技・資格】を整理する

⇒ 自己肯定感が高まる

【ちょこっと心理学「自己肯定感」】

自己肯定感を貯める2つの方法

第2章：一人の人間としての自分を upgrade する心理大作戦

【戦略2】振り回されない！自分の主導権は自分自身が握ろう

【作戦4】自分で感じ、考え、行動する

⇒ “人生”という舞台の主人公はあなた自身です

【ちょこっと心理学「自律性」】

【作戦5】5種類の性格特性のマネージャーになる

⇒ 勝利者への道を歩むことになります。

【ちょこっと心理学「勝利者」】

【作戦6】「～ねばならぬ」を「～しても良いんだよ」に置き換える ⇒ 心に余裕が生まれます
【ちょこっと心理学「アローアー」】

【戦略3】“ふわふわさん☺”の貯金高をあげよう

【作戦7】お金より“ふわふわさん☺”の貯金高をUPする
⇒ 心が栄養豊かに育ちます
【ちょこっと心理学「ストローク」】

【作戦8】“ふわふわさん☺”を大判振る舞いする
⇒ あなたの周りに人が集まってきます
【ちょこっと心理学「ストロークエコノミー」】

【作戦9】心に突き刺さる“チクチクさん”をDownする
⇒ ストレスが軽減されます
【ちょこっと心理学「スタンプ コレクション」】

【戦略4】自分の長所を活かせる場を見つけよう

【作戦10】なりたい自分に心をリフォームする
⇒ 居心地のいい空間ができます。
【ちょこっと心理学「自我状態」】

【作戦11】3つの居場所を構築する
⇒ 人間としての幅が生まれます
【ちょこっと心理学「存在認知」】

【作戦12】オリジナリティを体得する
⇒ オンリーワンだと比較しなくてOKです
【ちょこっと心理学「セルフストローク」】

第3章：子としての自分を upgrade する心理大作戦

【戦略5】親がいるから自分が存在することを再認識しよう

【作戦13】人間の進化・発達を理解する

⇒生物がこの世に誕生してからの集大成が“あなた”です

【ちょこっと心理学：「構造分析」】

【作戦14】親との関係を見直す Walking tour

⇒自分の存在に確信が持てます

【ちょこっと心理学：「人生脚本」】

【作戦15】言葉もお金もケチケチしない

⇒親はあなたの専属 bank です。

【ちょこっと心理学：「ふわふわさん貯金箱」】

【戦略6】素直な子ども心を持ち続けよう

【作戦16】親に頼るところと頼らないところを仕分ける

⇒親は子がいくつになっても親で居たい

【ちょこっと心理学：「親密・intimate」】

【作戦17】電話より価値ある笑顔の贈り物を届ける

⇒親は子が顔を見せてくれることが最高の喜びです

【ちょこっと心理学：「メラビアンの法則」】

【作戦18】「坊主憎けりや袈裟まで憎い」より「あばたもえくぼ」

⇒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

【ちょこっと心理学：「ラケット感情」】

【戦略7】親の言葉は一回は黙って飲み込もう

【作戦19】親は『親』として認める

⇒お互に一番自分を理解してほしい存在です

【ちょこっと心理学：「無条件ストローク」】

【作戦 20】 親は『自分にとって最高のアドバイザー』と認める

⇒ 親は嫌われても本音を言ってくれる存在です

【ちょこっと心理学：「内部対話」】

【作戦 21】 親の苦言は最高の宝物として心に留める

⇒ 苦しい時に、羅針盤となって導いてくれます

【ちょこっと心理学：「教育的-条件付S」】

第4章：社会人としての自分を upgrade する心理大作戦

【戦略 8】 心のキャッチボールの名プレイヤーになろう

【作戦 22】 多様な心のキャッチボール法を身につける

⇒ 形を変えると、その後の人間関係が変わります

【ちょこっと心理学：「やり取り分析」】

【作戦 23】 会話における名ピッチャー&名キャッチャーになる

⇒ コミュニケーションの主導権が取れます

【ちょこっと心理学：「相補交流」】

【作戦 24】 言葉と心の多重放送を上手にキャッチする

⇒ 相手との距離がぐっと縮まります

【ちょこっと心理学：「裏面交流」】

【戦略 9】 社会人として共通語を体得し堂々と振舞おう

【作戦 25】 人間関係の“4つの関所”を上手に通過する

⇒ あなたの持ち味を活かせます。

【ちょこっと心理学：「人間関係の関所」】

【作戦 26】 社会人としての共通語・ビジネスマナーを体得する

⇒ 対人関係に余裕が生まれます。

【ちょこっと心理学：「オブション」】

【作戦 27】 バイリンガルからトライリンガルへアップする
⇒ 的を射たコミュニケーションになります。

【ちょこっと心理学：「人生態度」】

【戦略 10】 不快な関わりは、少なく、軽くしよう

【作戦 28】 食べ物飢餓より辛いストローク飢餓にならない
⇒ 明るい人生を送れます。

【ちょこっと心理学：「セカンドチャンス」】

【作戦 29】 わかってもやめられない“いや～な関係”のレベルダウンを図る ⇒ 自分のストレスを軽減できます。

【ちょこっと心理学：「心理ゲーム」】

【作戦 30】 接し方はソリッドよりリクイッドにする
⇒ 柔軟な人間関係が生まれます

【ちょこっと心理学：「自我状態のコントロール」】

第5章：親(上司)としての自分を upgrade する心理大作戦

【戦略 11】 子ども(部下)の発芽した芽を、大木に育てよう

【作戦 31】 子どもの 無限大の可能性を信じる
⇒ 伸び伸びと大きく成長します。

【ちょこっと心理学：「拮抗禁止令・ドライバー」】

【作戦 32】 子どもは小さな心理学博士と認める
⇒ 感受性豊かになります

【ちょこっと心理学：「禁止令」】

【作戦 33】 花を育てるように、子どもを育てる
⇒ 一人ひとり個性豊かに成長します

【ちょこっと心理学：「タッチストローク」】

【戦略 12】 子ども(部下)の心の叫びに耳を傾けよう

【作戦 34】 子ども(部下)の言動を理解する

⇒ 自分を一番理解してほしい存在は親(上司)です

【ちょこっと心理学：「自尊心」】

【作戦 35】 心の的を射る ⇒ わかってくれる人が一人いたら生きていけると言われます

【ちょこっと心理学：「ターゲットSストローク」】

【作戦 36】 心のアフターサービスをする ⇒ 相手はいつも関心を持ってもらっていると思うと感謝します。

【ちょこっと心理学：「傾聴」】

【戦略 13】 母は子どもの守護神、父は絶対神であり続けよう

【作戦 37】 3つの“アイ”と3つの“プラス”で係わる

⇒ お母さんは子の空母艦です

【ちょこっと心理学：「基本的信頼、歪み」】

【作戦 38】 ぶれない親の考えを持つ

⇒ 父親は子どもの指令塔です

【ちょこっと心理学：「人生態度」】

【作戦 39】 親(上司)として、自信を持って、余裕を持って、堂々と振舞う ⇒ 子ども(部下)にはあなたが見本です

【ちょこっと心理学：「モデリング」】

まだ書いていない

終章：自己理解⇒自己受容⇒自己成長⇒自己実現

(作戦 40)気づいた？ では、今からすぐに行動に移そう！

誰でもこの世にたった一人の貴重な存在です ⇒ 大切なあなたです

2度と来ない今という時間を有意義に過ごそう ⇒ 大切な時間です

自分が納得のいく道を歩もう ⇒ 大切な未来です

【ちよこっと心理学：「自己実現」】