

CHAPTER

1

「そのままの自分」を好きになる

はじめに

002

「まあ、いいや」が自己肯定感を育てる

026

とにかく褒められたいあなたへ

030

自分からのSOSを見逃さない

034

少し先の楽しみが心の支えになる

038

自分の価値や幸せは自分で決めるもの

042

自分の中にある黒い感情と向き合う

046

欲しいものは具体化して手に入れる

050

嫌われたって幸せになれる

054

楽しいイベントに気が重くなるわけ

058

メンタルの波とうまく付き合うコツ

062

評価の基準は自分が勝手に決めている

066





将来がこわいときにできること

072

物事はいつ始めても、いつやめてもいい

076

本気を出さない人生でも幸せになれる

080

やりたいことがなくても人生に価値はある

084

努力は報われないものだを知っておく

088

人の気持ちはわからなくて当然

094

無理に人の輪に入らなくてもいい

098

ケンカの後をひきずるのは普通のこと

102

理想を押し付けない関係の作り方

106

そのままの相手と、ちょうどよく付き合う

110

「仕事のため」に生きすぎない



他人の中での自分の順位は変えられない

114

相手を許すかより、許した自分を許せるか

118

してほしいことは言葉で伝える

122

価値観の違いを成長につなげる

126

「こうしてくれるはず」は苦しみの始まり

130

悪口に振り回されない心の整え方

134

SNS上での意見との付き合い方

138

仕事で自己肯定感を高めるには

144

失敗する自分を受け入れて働く

148

お金と幸せはイコールではない

152

緊張で実力を出せないときは

156

疲れすぎているのは、頑張ってきた証拠

160



休みの日を有意義にしなくてもいい

164

戦略的な休息が回復につながる

168

理不尽な上司との距離を上手に取る方法

172

仕事が苦手な同僚との付き合い方

176

仕事のやりがいは人それぞれでいい

180

おわりに

185