



はじめに

3

第1章 元気に働きたいけれど・・・心が疲れていませんか? 7

秋山礼子プロフィール	8	メッセージ4	
メッセージ1		笑顔とI(アイ)メッセージを忘れずに	23
心の元気をなくした人が増えています	10	笑顔は誰のためにある?	23
がんばり屋さんこそ、気をつけて	10	I(アイメッセージ)で褒めよう	23
働き方の違いでの悩みも	11	言葉のシャワーをあげよう	24
メッセージ2		メッセージ5	
ストレスについて知っておいてください	13	コミュニケーションでは、相手も自分も大切に	26
ストレスは身の回りにあるすべての刺激	13	ありのままの自分の気持ちを伝える	26
ストレスが身体に影響する	14	人の話を聴く力をつける	28
ストレスが行動に出る人も	15	1人でいることで、たくさんの気づきがある	28
過食にも気をつけて	16	メッセージ6	
ストレスに気づくことから始めよう	17	リラックスして元気を取り戻そう	30
メッセージ3		休み、睡眠をることの大切さ	30
考え方のパターンを変えることはとても大切	18	自分の楽しみの時間を作ろう	31
感情は考え方から生まれる	18	五感でリラックスしよう	32
考え方の癖を修正する	19	筋肉を緩めてリラックス	33
未来の自分をイメージしよう	20	ストレスチェックリスト	36
カレーライス、あなたならどうする?	22		

第2章 働く悩みはみんなある。どう変えていく? 39

小林 由紀子プロフィール	40	周りと比べていたら、幸せは来ない	44
アドバイス1		親の価値観で生きていませんか?	45
「30の壁」を意識しすぎないこと	42	アドバイス2	
30歳までになんとかしなくちゃ!?	42	成果がすぐ欲しいと、焦っていませんか?	48
覚悟はありますか?	43	突然の異動に落ち込んだ毎日	48

気持ちを变えれば、仕事への姿勢も変わる	49	自分にあった目標を立てることが大切	64
20代は社会の1年生	50	自分が面白いと思うこと、こだわりを見つける	65
アドバイス3		個人主義も大切	66
人生は30代次第です	52	アドバイス6	
フル回転の中でも生活を楽しむ	52	男性教育、してませんか？	68
アドバイザーを作ろう	54	家事を手伝ってもらおう私なりの秘訣	68
人に動いてもらうには	55	現状を変えるプラン	70
男女の違いを仕事に生かす	56	家事のできる男性を育てよう	71
アドバイス4		アドバイス7	
成熟の40代を迎えるためには	58	自分ならではの働き方を見つけよう	72
介護、仕事を続けるかどうかの選択	58	自分のペースで自分らしく働ける道を見つける	72
自分の経験を仕事に生かす	60	自分がやりたいことを書き出してみよう	73
自分の時間を上手に使う人	61	自分が生きている世界以外を知る	74
アドバイス5		日常生活から切り離してみる	76
何かを変えたい時には	63		
最大のピンチは最大のチャンス	63		

第3章		落ち込んだっていいよ!元気がでるセオリー	77
大谷 由里子プロフィール	78	やってみることが大切	90
セオリー1		成長の瞬間に立ち会える面白さ	91
落ち込んだ時は行動を変えてみよう	80	セオリー3	
落ち込んだ時は、無理して元気を出さないこと	80	愚痴もこぼし方次第で元気の素に	92
いつもと行動を変えてみよう	82	上手に愚痴ろう	92
元気な時に落ち込んだ時のことを考えておく	82	友達との付き合いに悩んだら	93
時には行動を変えてみる	84	相手に興味を持つことから始まる人付き合い	94
自分のキーワード、元気方程式を持とう	84	愚痴を聞いてくれる友人が元気の素	96
意識して生きると世界が広がる	85	セオリー4	
人付き合いで落ち込んだら	86	人生は一度きり。チャレンジしよーぜ!	97
1人の時間を楽しもう	87	生きているからチャレンジできる	97
セオリー2		チャレンジすることで得られた仲間	99
楽しく学んで、楽しく出会う	88	キャパシティを広げると人生が広がる	99
人生を変える出会い	88	芝居作りでチームビルディングを学ぶ	101
人との出会いが世界を広げてくれた	89		

セオリー5		セオリー7	
やっぱり「恋愛しよーよ!」	102	環境を変えるのもあり!	113
とにかく恋愛をしなさいと言われた学生時代	102	環境を変えることで気づくこともある	113
恋愛が原動力になった社会人生活	103	自分にとって何が幸せかを見極めよう	114
同じ夢を見ることができるとの出会い	104		
恋愛がモチベーションアップになる	104		
恋愛もプロセスを楽しむ	106		
セオリー6			
失敗は笑いとばそう!	108		
失敗は誰だってある。立ち直り方が大事	108		
年代によって失敗の考え方も違ってくる	109		
心のスイッチを入れる言葉	111		

第4章 心の元気に役立つ20のヒント 115

ヒント1	プレッシャーとストレスの違いを知ろう	116	ヒント11	イメージトレーニングしてみよう	136
ヒント2	徹底的に何もしない	118	ヒント12	思いついたら旅人になる	138
ヒント3	元気になる言葉をピックアップ	120	ヒント13	より良い睡眠をとるために	140
ヒント4	安らぐ場所を作ろう	122	ヒント14	サポートを上手に受けよう	142
ヒント5	Howで考えよう	124	ヒント15	がんばらない私を作ろう	144
ヒント6	あなたが嬉しいシチュエーションは?	126	ヒント16	香り、アロマを身近に	146
ヒント7	笑いのススメ	128	ヒント17	カウンセリングは心のマッサージ	148
ヒント8	日に一度、週に一度のお楽しみ	130	ヒント18	友だちリストを作ろう	150
ヒント9	リラックスする呼吸のコツを身につけよう	132	ヒント19	セルフケアのススメ	152
ヒント10	空間感覚練習で深くリラックス	134	ヒント20	自分の経験を役立てる	154

参考資料	156
元気に働くためのヒントURL	157
参考書籍	157
有限会社 志縁塾のご紹介	158
株式会社 ビースマインドのご紹介	159