



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1**

**心の元気をなくした人が増えています**

10

がんばり屋さんこそ、気をつけて

10

働き方の違いでの悩みも

11

**メッセージ2**

**ストレスについて知っておいてください**

13

ストレスは身の回りにあるすべての刺激

13

ストレスが身体に影響する

14

ストレスが行動に出る人も

15

過食にも気をつけて

16

ストレスに気づくことから始めよう

17

**メッセージ3**

**考え方のパターンを変えることはとても大切**

18

感情は考え方から生まれる

18

考え方の癖を修正する

19

未来の自分をイメージしよう

20

カレーライス、あなたならどうする？

22

**メッセージ4**

**笑顔とI(アイ)メッセージを忘れずに**

23

笑顔は誰のためにある？

23

I(アイメッセージ)で褒めよう

23

言葉のシャワーをあげよう

24

**メッセージ5**

**コミュニケーションでは、相手も自分も大切に**

26

ありのままの自分の気持ちを伝える

26

人の話を聴く力をつける

28

1人でいることで、たくさんの気づきがある

28

**メッセージ6**

**リラックスして元気を取り戻そう**

30

休み、睡眠を取ることの大切さ

30

自分の楽しみの時間を作ろう

31

五感でリラックスしよう

32

筋肉を緩めてリラックス

33

**ストレスチェックリスト**

36

**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

親の価値観で生きていませんか？

45

**アドバイス1**

**「30の壁」を意識しすぎないこと**

42

30歳までになんとかしなくちゃ!?

42

覚悟はありますか？

43

**アドバイス2**

**成果がすぐ欲しいと、焦っていませんか？**

48

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、こだわりを見つめる	65
<b>アドバイス3</b>		個人主義も大切	66
<b>人生は30代次第です</b>	52	<b>アドバイス6</b>	
フル回転の中でも生活を楽しむ	52	<b>男性教育、してませんか？</b>	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
<b>アドバイス4</b>		<b>アドバイス7</b>	
<b>成熟の40代を迎えるためには</b>	58	<b>自分ならではの働き方を見つけよう</b>	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
<b>アドバイス5</b>		日常生活から切り離してみる	76
<b>何かを変えたい時には</b>	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
<b>セオリー1</b>		成長の瞬間に立ち会える面白さ	91
<b>落ち込んだ時は行動を変えてみよう</b>	80	<b>セオリー3</b>	
落ち込んだ時は、無理して元気を出さないこと	80	<b>愚痴もごぼし方次第で元気の素に</b>	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	<b>セオリー4</b>	
人付き合いで落ち込んだら	86	<b>人生は一度きり。チャレンジしよーぜ！</b>	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
<b>セオリー2</b>		チャレンジすることで得られた仲間	99
<b>楽しく学んで、楽しく出会う</b>	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**  
**やっぱり「恋愛しよーよ!」** 102  
 とにかく恋愛をしなさいと言われた学生時代 102  
 恋愛が原動力になった社会人生活 103  
 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

**セオリー7**  
**環境を変えるのもあり!** 113  
 環境を変えることで気づくこともある 113  
 自分にとって何が幸せかを見極めよう 114

**第4章** 心の元気に役立つ20のヒント **115**

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