

高知・香川で活動するメンタルコーチの初著作！ 人間関係は「あなた自身の在り方」で築けます 『これで人づきあいは楽になる』11月28日発売

有限会社明日香出版社（東京都文京区）は11月28日（月）に、
心理・自己啓発書の新刊『これで人づきあいは楽になる』（著・泉野晶代）を発売します。



本書の概要

高知県香南市と香川県高松市に拠点を置き、NLP心理学に基づいたカウンセリング/コーチング、講師業を手がける「Office is. (オフィスイズ)」代表の初の著作です。

本書のメインピックは「自分と相手の距離の取り方」。

「自分と他人の『境界線』を尊重し、お互いに無断で踏み込まないようにすることで多くの人間関係は改善される」と説きます。

また、著者自身が深い悩みを克服したからこそ書ける強い言葉もあります。

幼い頃からの母親との軋轢、引き継いだ父親の多額の借金。それらに真っ向から取り組んだ著者だからこそその説得力がある一冊です。

著者の特徴

※詳細は2ページ目に掲載

- ・父の死後、身内の多額の借金を引き継ぐ。返済のさなか、さらに親子問題や人間関係などの悩みを抱え心身に変化が起きるが、心理学でそれらを克服。借金もほぼ完済。
- ・この経験をきっかけに「心理学によるサポート」を手がけるように。NLP(TM)協会公認トレーナー/NLP(TM)協会認定コーチ/ソーシャルパノラマプラクティショナー/社団法人日本学習事業会認定メンタル心理士の資格を持つ。
- ・主にNLP心理学に基づき年間400件以上のカウンセリング/コーチングを実施。
- ・現在は講師として、高知県と香川県でカウンセラー、コーチなどの育成にも携わる。

もくじ

※詳細は2ページ目に記載

- 第1章 どうして人間関係は辛くなってしまうの？
- 第2章 私って何だろう？ ～第1フィールド
- 第3章 愛と安心を感じられる場所 ～第2フィールド
- 第4章 あなたが羽ばたけるコミュニティ ～第3フィールド&第4フィールド
- 第5章 人生に大きく影響する仕事のフィールド ～第5フィールド
- 第6章 自分の可能性を拓げる ～第6フィールド
- 第7章 心を向けていくこと

書名

これで人づきあいは楽になる

著者名 泉野 晶代

ページ数 212

本体価格 1500円

判型 B6 並製

ISBN 978-4-7569-2247-2

有限会社明日香出版社

〒112-0005 東京都文京区水道 2-11-5

<https://www.asuka-g.co.jp/>

著者略歴 泉野 晶代 (いずみの・まさよ)

高知県生まれ。オフィス イズ代表。

父亡き後、多額の借金を引き継ぐ。返済の最中に親子問題や人間関係などの悩みを抱えるが、そのときに出会った心理学により克服。この経験を活かし、2011年に「自然の中にある静かな場所で人の可能性を引き出す」を理念としたオフィス イズを高知県香南市に設立。NLP心理学を中心にカウンセリング、コーチング、セミナー講師として活動中。

発達障がい、愛着障がい、離婚、引きこもりなど相談件数は1万件以上にのぼる。

NLP(TM)協会公認トレーナー/NLP(TM)協会認定コーチ/ソーシャルパノラマプラクティショナー/社団法人日本学習事業会認定メンタル心理士

もくじ (全項目)

はじめに

第1章 どうして人間関係は辛くなってしまおうの？

1～人間関係の悩みは、どうして起こるの？

1) あなたを取り巻く環境 ～今いる環境や場所の影響

【コラム】薬物依存症になったアメリカ兵

2) 身についた習慣 ～育った環境があなたの行動のもとになっている

(CASE) モラハラにより家族が離散してしまった男性

3) セルフイメージの影響 ～自己嫌悪に襲われたらどうする？

(CASE) 「すみません」が口癖になっている女性

【コラム】ポジティブな気持ちになれる方法

2～あなたと相手との間には、「境界線」という壁があることを知っておきましょう…

1) 境界線って何だろう？

・様々な境界線

2) 誰にも心の砦があることを知ろう ～勝手に入ってこないで！

・パーソナルフィールドとは自分の領域のこと

・「おせっかい」の正体

・6層あるフィールドが人間関係をさらにややこしくしている

【コラム】人生を旅した僧侶の言葉

第2章 私って何だろう？ ～第1フィールド

1～「あなた自身」はどういう人かを理解しましょう

1) 「あなた自身」の扱い方

2) パーソナルフィールドには必要なものだけを入れるようにしましょう

3) 心地良いものを周りに置きましょう

2～あなたの心を守る3つの方法

1) 苦手な人が大丈夫になる方法

・頭の中にあるイメージが自分をコントロールする

【コラム】脳のイメージの力を利用する

・嫌なものを遠ざけ、精神的威圧感をなくすためのトレーニング

2) 「自分らしさ」を捨てて新しい自分に出会う

3) プラスの面とマイナスの面の両方を見る

3～あなたが強くなれる方法

1) 不安感はあなたの味方！

2) 受け入れる強さを持つと強くなる

3) 少なくとも「ある」という感覚を持つ

4～嫌われないための予防法 ～どうして私を避けるの？

1) あなたの言葉にクセがありませんか？

2) 良かれと思ってアドバイスしていませんか？

3) 相手への意見はIメッセージで伝えよう

・仕事を辞めないでほしいなら

・言葉づかいを指摘するなら

5～自分自身について深く知ること

【コラム】不安と依存の関係

第3章 愛と安心を感じられる場所 ～第2フィールド

1～あなたと最も親しい人たちがいる場所

1) 安定していると心に余裕が持てるフィールド

2) 親しき仲にも礼儀あり

(CASE) 親の親切をうっとうしく感じてしまう理由

2～第2フィールドの光と影

1) 行き過ぎた愛情が子供の成長を阻んでしまう

・過干渉

(CASE) わが子の宿題をする母親

・大人になっても自分の意見を言えないのは親の責任

2) 共依存が境界線を曖昧にする

・責任のゆくえ

(CASE) 自立ができない娘と母の戦い

(CASE) どうして自分だけが頑張っているの？

・離婚はひとつの原因で起こるものではない

3) 愛着形成が境界線を曖昧にする

・心情的絆、「愛着」とは

・愛着障がい起こす問題

(CASE) どうしても「相手」を許せない

【コラム】私は私。あなたはあなた。

第4章 あなたが羽ばたけるコミュニティ ～第3フィールド&第4フィールド

1～必然的に集まった身近な関係 ～第3フィールド

・友達という存在

2～自分の意思で加わり、共通の目的で集まる関係 ～第4フィールド

・第4フィールドのコミュニティのメリット

・コミュニティを選ぶときに注意すること

3～友達と仲間との違い

1) 気心の知れた友達だからといって、何でも話していいの？

2) 仲間はあなたの力になれる存在

3) つながっているという安心感

(CASE) 誘われないのは嫌だけど、誘われてもうっとうしい

第5章 人生に大きく影響する仕事のフィールド ～第5フィールド

1～境界線で「責任」を明確にすれば、仕事が生き甲斐の場にもなる

・自分の仕事とそうでないものは線引きをする (①②③の問題)

・ハラスメントへの対処法 (④⑤⑥の問題)

・主導権を奪われてしまう (⑦の問題)

・物の捉え方を変える (⑧⑨の問題)

2～客観的視点とフィードバック力を高める

1) あなたに忠告してくれる人

2) 自分の取扱説明書をつくる

3～八方美人の苦難 ～我慢が限界を超えたとき

(CASE) 同僚からのシフト変更を断れない介護士

4～人の言葉に動じにくくなるリフレーミングという魔法

5～第5フィールドの人たちとの良好な関係を築く

1) 心理的安全性

2) 相手の心に変化を起こす「かきくけこ」質問法

・「かきくけこ」質問法

6～あなたの「在り方」を大切にしましょう

1) 「わかった」と「行動する」ことは全く違う

2) [BE→DO→HAVE]の流れで生きる

3) ティンカー・ベルとモールスが教えてくれたこと

・幸せは自分の中にあつたティンカー・ベル

・「モールス信号の父」の意外な人生

7～憧れの仕事で幸せになれるとは限らない

(CASE) 会社の同僚との飲み会に行きたくない

第6章 自分の可能性を広げる ～第6フィールド

1～目に見えない第6フィールドの影響

・自分との距離で変わる気持ちの変化

2～大きな影響をもたらす光と影

1) 影の影響

2) 光の影響

3) 影の影響から立ち直る方法

3～自分の枠を超えた場所に行ってみよう

1) 変化のステップ

2) 変化したいあなたの前に立ちはだかる最大の敵は、あなたの脳

(CASE) やっぱり私は男性が苦手！

3) 何にアンテナを立てるかで、引き寄せていくものが変化していく

【コラム】知らない世界に触れるとアンテナが立つ

4～自分の世界を広げる「キーワード」質問の力

第7章 心に向けていくこと

～あなたのパーソナルフィールドを満たそう

1～チャレンジができる自分になるために

2～自分の価値観を大切にしましょう

1) 「～してあげたのに」

2) 自分の未来が豊かになることに心に向けていきましょう

【コラム】とても繊細で、少しのことで傷ついてしまう人へ

おわりに

