

★不機嫌な人は幼稚に見える！！

☆自分にも他人にも機嫌のいい人になる！

プロローグ 感情コントロールには基本的な技術がある

* 感情コントロールには基本的な技術がある	・
* 「感情的になる」ことを誤解していませんか	・ ”感情”と”感情的”は違う
* 「心の器」は、しょせん小さいもの	・
* 変えられるところから変えていけば「感情」も変わる	・
* 感情的になる人は自分の思い込みでこだわる人	・
* 「これしかない」でなく、「いろいろある」と考えてみる	・

第一章 人には「感情的になるパターン」がある

* いつも「同じ人」に引っかかっていますか？	・
* 同じ感情パターンをくり返していませんか	・
* 変えられるものがきつとある	・
* 理屈が正しくても、いい結果にならないわけ	・ 人間関係が感情関係になる
* あっさり受け入れられると拍子抜けする	・
* 「自分だってそうじゃないか」といわれるとなぜ腹が立つのか	・
* 押されれば、押し返そうとするのが「感情」	・
* 「それもそうだね」と一呼吸置いてみよう	・
* 引くことはかんたん、少しも疲れない	・
* 「なににいったんだ！」と怒りたくなるとき	・
* 話にならない人は放しておく	・
* 「人の悪感情」とは、まともに付き合わない	・
* 人の気持ちは変えられないものと割り切る	・
* 自分の「感情コンディション」をつかんでいますか？	・

第二章 「感情コンディション」を整える

* 「わたしってバカみたい」と気がつくとき	・
* 「頭の中の不安」はいまのあなたと無関係！	・
* 内向きになると「イヤな感情」から抜け出せない	・
* 基本は動くこと、まず行動から変えていく	・
* ためらいが生まれたら「ともかく」でスイッチを切り替える	・
* どんな結果が出て「ひとまず」の答と見なす	・
* あまりきっちりしたシナリオは描かないこと	・
* 「それもそうね」で気持ちが外向きになる	・
* 不調の原因探しなんかしないでいい	・
* 人のことばを深読みすると感情が悪化する	・
* 悪意を感じたときは聞き流す	・
* 「わたしはわたし、大丈夫」といい聞かせる	・

エピローグ あなたが笑うとホッとする人

* 朗らかな人は上手に感情的になれる人です	・
* ほんとうにわかり合うために「感情」がある	・

第3章 * 1 「曖昧さ耐性」の自己チェック項目

- ①他人のことばにイライラする
- ②仕事の遅れや小さなミスが気になる
- ③悪い想像ばかりが頭に浮かんでくる

第4章 * 1 自分の感情を全くコントロール不可の状態

- ①ヒステリックな声を上げ相手をなじる
- ②分からなくなって「もうダメ！」とわめく
- ③言葉が出なくなったり支離滅裂な事を口走る
- * 2 いい加減さだけでは世の中は回らない
原因の分析や我慢の一线を決めておく事が大事

第三章 「曖昧さに耐える」思考法

* 大人になってどういこと？	・ 感情や考え方のクセも加わった成熟度
* 「なにをカリカリしているんだろう」と思わせる人は幼稚	・
* 未成熟な人ほど、白か黒かはっきりさせたがる	・
* 感情を悪化させる「should思考」	・
* いつも朗らかな人の思考法	・
* 感情的になっているときは「曖昧さ耐性」がゼロに近い	・
* 柔らかい人間関係は「曖昧さ」を認めるところから始まる	・
* イヤなことをふんわりと受け止めるコツがある	・ いろいろな可能性を考える
* 疑うなら「ちょっとあやしいぞ」でおしまいにする	・
* 白黒ではなく、薄いグレーか濃いグレーかと考える	・
* 「曖昧さ耐性」は自分でチェックできる	・ チェック項目（下記 * 1 参照）
* 思い込みにも「グラデーション」をもち込む	・

第四章 「パニックに陥らない」技術

* 本人も気づかない小さなパニック	・ 自分の感情を全くコントロールできない
* 一気に最悪の結論を出してしまう人がいる	・
* 立ち直れるピッチャーと崩れるピッチャー、ここが違う	・ 気持ちを切り替えられるかどうか
* ピンチのときに「ではどうするか」と考える人になる	・
* 「いまはともかく」という考え方がパニックを防ぐ	・
* 大げさな人は周囲を混乱させるだけ	・
* 足りないのは「いい加減さ」かもしれない	・ 我慢の限界を決めておく
* 「こういうこともあるんだなあ」という納得が大事です	・
* パーセンテージにこだわる人は動揺しやすい	・
* 「確率は確率、わたしはわたし」という図太さが必要	・
* 「こんなとき彼(彼女)ならどうするか」と考える	・

第五章 「いつでも気軽に動く」技術

* グズグズしない人は、いつも「機嫌が良い」	・
* つまらないシミュレーションをするクセがついていないか	・
* 「考えても始まらないこと」は考えない	・
* とりえず「なにもしないよりまし」と考える	・
* 根本的な解決なんかめざさなくていい！	・
* 答は、そのときそのときで出してしまう	・
* 結論はすべて1つのステップでしかない！	・
* 「とりえずやってみよう」でいたいいうまくいく	・
* 動くたびに、「決めつけ」から自由になる	・
* 人生は「小さな度胸だめし」のくり返しです！	・

第六章 「小さなことでクヨクヨしない」技術

* 受け止め方1つで、感情は変わってくる	・
* 1つのことにクヨクヨする人は平和な人かもしれない	・
* イヤなことが起こってもいいからどんどん動く	・
* 励ましには素直にうなずいてみる	・
* 「1人でクヨクヨする人」は損ばかりしている	・
* クヨクヨしてもしなくても、結果は同じ	・
* 幸運も災難も自分でつかめば納得する	・
* 空気が流れればクヨクヨも消えていく	・
* いつもあなたは立ち直ってきた！	・