

## QOL〈クオリティ・オブ・ライフ〉セルフケア

### ストレス コントロール

阿知和理子

#### CONTENTS

はじめに	//2// 精神状態を快適に整える
▽1△ QOLセルフケアとは	//3// 自分というチームを強くする
//1// クオリティ・オブ・ライフをめざして	//4// 絶対に自分を信じる
//2// セルフケアの意識を持って	//5// 自分をオプティミストに仕立てる
//3// 自分を活かして生きる	//6// 人間の本質について思い至る
//4// 常に自分をコントロールする	//7// 自分が思い描く世界であること
▽2△ ストレスの正体	//8// 人生観や死生観を抱いて
//1// 心のよどみ	▽5△ ストレスを有効に活かす
//2// 感情に翻弄されないように	//1// ハードルを越えるインセンティブに
//3// 正のストレスもある	//2// 正のストレスを有意義にコントロールする
//4// 自分で自分に負荷をかけている	//3// ステップアップの達成感を得る
//5// 潜在意識にある葛藤	//4// 経験を蓄えて度量豊かな人物に
▽3△ ストレスに向きあう	▽6△ ストレスレスの自由な生き方へ
//1// 劣等感を克服する	//1// 人生の波乗りを楽しむ
//2// 親からのプレッシャーに対処する	//2// 自分の人生をコーディネートする
//3// 人間関係のあり方	//3// 自分の可能性を開拓する
//4// コミュニケーションのあり方	//4// 自分が満足する生き方へ
//5// マイペースな生き方	▽7△ 健やかな心にゆだねて生きる
//6// ライフサイクルのとらえ方	//1// 心を柔軟にして
▽4△ ストレスをコントロールする妙	//2// 心というコントロール・ステーションを駆使して
//1// 自分を大切にす	おわりに

## ブックレット『QOLセルフケア ストレス・コントロール』(A4版 50p)

### 頒布ご希望の方へ

ブックレットの頒布をご希望される場合は、当ウェブ「お問い合わせ」ページにて、ご連絡のほどお願いいたします。必要事項をご記入の上、お問い合わせ欄に、以下の内容をご記入ください(または、ファクシミリでお申込みいただいてもかまいません)。

○『QOLセルフケア ストレス・コントロール』送付希望   ○希望冊数

○ご送付先 郵便番号・ご住所・ご氏名

ご連絡いただきましたら、頒布代金 1,200 円(×冊数)を下記口座あてにお振込みいただきますようお願いいたします。

振込先 三菱東京UFJ銀行 名古屋営業部 普通 0392776

いっぴんしゃだんほうしん  
一般社団法人ユニバーサル・インテリジェンス

ご入金の確認後、ブックレットをご送付先にお送りさせていただきます。

一般社団法人ユニバーサル・インテリジェンス TEL052-265-6567 FAX052-265-6568  
〒460-0002 名古屋市中区丸の内 3-20-5 オアシス日向 7F705 号