

刊行によせて 柿谷正期 … 2

はじめに 伊藤昭彦 … 3

やってみよう！ 選択理論でアクティブラーニング … 6

選択理論とアクティブラーニング … 8

本書を活用していただくにあたって … 9

振り返りシート … 11

第1章 選択理論ことはじめ … 13

第2章 チームビルディング アクティビティ集 … 21

第3章 自他の違いを知る … 31

- 1 お互いを知ろう—年度始めの出会いを大切に … 32
- 2 自分を知ろう—自己肯定感を高めるには … 42
- 3 感じ方って、人それぞれ—違いを知ってトラブル回避 … 48

第4章 自己を見つめる … 55

- 1 人はいかに行動するか（その1）—5つの「基本的欲求」を知ろう … 56
- 2 人はいかに行動するか（その2）—「基本的欲求」を満たすために … 66
- 3 「心の宝箱」をイメージしよう—大切にしたい自分と相手の願望（上質世界） … 72
- 4 知って得するセルフ・コントロール—嫌な気分への対処法 … 82

第5章 より良く生きる … 89

- ① 人間関係を良くする秘訣（その1）—7つの身につけたい習慣 … 90
- ② 人間関係を良くする秘訣（その2）
—自分のトリセツ（取り扱い説明書）づくり … 96
- ③ バランス・コントロール—心の動きを視覚化する … 102
- ④ 「幸せ」ってなんだろう？—お互いの「～したい」を大切に … 112

第6章 「すこやか」はこうして生まれた … 119

… コラム ……………
… 体験！ アクティブラーニング … 12
… 悩める人 … 54
… 君は心の中の川が見えるか … 88
… 何かを選ぶということは、何かを手放すということ … 118

あとがき 小島淳子 … 125

参考文献 … 126

執筆者等一覧 … 127