

# 精神的健康

- 正しい生きがいを持っている
- 勤勉に生きている
- 自己客観視ができている
- 自己抑制ができている
- 他愛精神を持っている
- 努力・向上・謙遜の心を持っている
- 精神的成長がなされている
- 自分の人生で与えられた愛に感謝している
- 自分の過去や境遇を乗り越え幸せを求めている

# 無罰型問題解決法

- 相手の立場で考える
- 枠を広げて考える
- マンネリを排して考える
- 結論を見直して考える
- グループ討論で考える
- マイナスをプラスに置き換えて考える

# 個人のライフサイクルと発達課題

	心理社会的段階	関連する徳	関連する精神病理
乳児期	信頼 VS 不信	希望	精神病・嗜癪・うつ病
幼児前期	自律性 VS 恥と疑惑	意識力	妄想・強迫・衝動性
幼児後期	自発性 VS 罪意識	目的意識	恐怖症・心身症
学童期	勤勉 VS 劣等感	適格意識	創造性制止・不活発
思春期	同一性 VS 役割の混乱	忠誠心	非行・境界性障害
成人期	親密性 VS 孤独	愛の能力	引きこもり
壮年期	生殖性 VS 停滞	世話	中年期危機
老年期	統合 VS 絶望	英知	孤立・絶望

# 家族ライフサイクルのまとめ

家族ライフサイクル	発達課題
家からの出立	自己の情動的・経済的責任を引き受け自立する
結婚による家族の成立	夫婦システムを形成する
幼い子供のいる家族	夫婦システムを親システムとしても機能させる
青年期の子供のいる家族	子供の自立を促す 祖父母の年齢的もろさを包む
子どもたちの自立と離脱	家族システムに多くの離脱と参入を受け入れる
老年期の家族	世代役割の交代を受け入れる

# 個人と家族のライフサイクルの関連

祖父母	親 / 親の家族	自分 / 自分の家族	子 / 子の家族	孫
老年期	成人期～壮年期 / 幼い子供のいる 家族	乳児期、幼児期、学 童期、思春期		
	壮年期 / 青年期 の子供のいる家族、 子供の自立と離脱	青年期 / 家からの 自立、結婚による家 族の成立		
	壮年期～老年期	成人期 / 幼い子供 のいる家族	乳児期、幼児期、学 童期、思春期	
	老年期 / 老年期 の家族	壮年期 / 青年期の 子供のいる家族、子 供の自立と離脱	青年期/家からの自 立、結婚による家族 の成立	
		老年期 / 老年期の 家族	成人期/幼い子供の いる家族 壮年期/青年期の家 族のいる家族	乳児期、幼 児期、学童 期、思春期、 青年期

# 内観法

今日一日、自分が周囲に対してどうであったか、調べましょう(具体的に、詳細に)

していただいたこと(ありがとう)

してかえしたこと(恩返し、一日一善)

心配迷惑かけたこと(ごめんなさい)

今日一日の幸福の発見