

Step  
1

あなたの不安はどこから？

5

◇ 目次 ◇

- 1 結婚したい、したくない？ 6
- 2 「カワイイ女子」で、いつまでも……？ 17
- 3 カレシはほしい、でもいるとしんどい？ 23
- 4 「産めるうち」に追い立てられて——赤ちゃんは「幸せ」を完成するか？ 29
- 5 母と娘——家族の中で的女性同士の関係は？ 35
- 6 見えにくくなった性役割分業——夫と妻のビミョウな関係？ 51
- 7 ドメスティック・バイオレンスは「男らしさ」の束縛から？ 60

Step  
2

落とし穴と支配から抜け出す方法

71

——エンパワメントと自己表現トレーニング

- 1 自分を知り、自分を大切に——エンパワメントの考え方 72
- 2 女性と職場——セクハラ・パワハラをエンパワメントで乗り越える 82
- 3 心の基本的人権 88
- 4 自己表現の基本 123

Step  
3

**自分を変える・関係を変える**——自己表現の実際とケースワーク 141

- 1 気づきの窓——コミュニケーションを確かなものにするために 142
- 2 長くて深い関係を変えるには——家族の中での自己表現 156
- 3 恐れ・怒りの自己表現 168
- 4 関係を育てるコミュニケーション——相手も自分も大切にする関係づくり 179
- 5 子どもは「預かりもの」——迷路に入り込まないで子育てするために 192

Step  
4

**不安から抜け出すための考え方**——女性のための認知行動療法 201

- 1 偏った価値観から自分を解放する 202
- 2 リフレミングという方法——女性がエンパワメントするために 218
- 3 自分らしさを大切にするために 227
- 4 ジェンダー社会で生き抜くために 232

おわりにかえて——「力」は自分のために使うもの 248

あとがき 253