

～他人と過去は変えられない 自分と未来は変えられる～



養護教諭 35 年の
保健室の先生が
描いた本

新刊ご紹介

- こんな方にオススメ
- ・楽しく子育てをしたい保護者の方
 - ・子育てに悩む保護者の方
 - ・園や学校で子どもとの絆を深めたい先生
 - ・夫婦・親子の絆を深めたい方



上下巻セット 1,800 円(税込)

本に込めた願い

私は、35 年間、小・中学校の養護教諭として勤務し、生徒指導で悩んだときに、アメリカでは問題行動も皆無で、成績も優秀な「落伍者なき学校」がたくさん存在することを知りました。それらの学校では、「他人と過去は変えられない、自分と未来は変えられる」をモットーに、脳の仕組みに沿った選択理論(心理学)を基盤にしていました。実践することで、児童・生徒との人間関係が温かいものになり、欠席も保健室利用も減りました。家庭でも良い変化を体験しました。そこで、私の周りの方に選択理論の情報を伝えたいという思いから本を書くようになりました。今回は子ども時代に伝える解説書付きの絵本を書きました。関心を持たれた方は、ぜひ、井上千代のホームページからお問い合わせください。

選択理論とは

米国の精神科医、ウィリアム・グラッサー博士は患者と共に苦しむ中で、人の脳が効果的に働くためには、「身近で大切な人との良い人間関係」が必要であることを発見したのです。そこで、博士は、「脳の働き方」と「人間関係を築く7つの習慣」を選択理論としてまとめました。

選択理論では、人が、幸せを感じながら生きていくためには、生まれもった5つの欲求を、自ら満たす必要があるということです。そのためには、身近で重要な人との人間関係を良くすることが必要で、批判したりガミガミ言ったりする等の人間関係を壊す習慣を止め、傾聴したり支援したりする等の人間関係を築く習慣を勧めています。

選択理論を実践した結果、精神病院(1965 年)や刑務所、学校(1990 年)で教え、劇的な成果を上げました。現在、多くの国々に広がっています。

だれでも簡単に使える選択理論心理学・上 「親子で幸せ! になる魔法」

1 冊 1,000 円(税込)



- 選択理論の実践(第1話～5話)
- 第1話 幸せってなあに?
 - 第2話 幸せの形はいろいろ
 - 第3話 幸せでいる責任
 - 第4話 5つの幸せ どれが一番ほしい?
 - 第5話 5つの幸せ つなげる魔法
- 選択理論の解説

偏差値でもなく、地位でも名誉・名声でもなく、幸せを目的として親子関係を築いていったとしたら、どんな素敵な日常が展開されるでしょう。そして、そこから素敵な親子関係が続いていくでしょう。(※A5 サイズ/88 ページ/カラー)

だれでも簡単に使える選択理論心理学・下 「ケンカ・いじめが消える! 魔法」

1 冊 1,000 円(税込)



- 選択理論の実践(第6話～10話)
- 第6話 プラスの言葉は 幸せを呼ぶ
 - 第7話 マイナスの出来事をプラスに変える
 - 第8話 幸せな人は やさしく強い
 - 第9話 プラスを見つけて口にする
 - 第10話 プラスの言葉は 平和を築く
- 選択理論の解説

お子さんが、ケンカやいじめや困難な問題に合ったとしても、乗り越えられるしなやかで強いメンタルを育むヒントが満載です。(※A5 サイズ/88 ページ/カラー)

クラウドファンディングにより温かいご支援ありがとうございます

1,000 冊を園や学校関係・図書館
絵本の読み聞かせ活動などに支援したい!

※保育園、幼稚園、こども園、学校、図書館、読み聞かせ活動の方へ直接お手渡しいただける方に無料で送ります!
井上千代 HP「絵本の支援お申込み」よりお申し込みください。
1団体5組10冊を上限に贈呈させていただきます。
(クラウドファンディングにより先着 1,000 冊をお届けします)

【本の注文方法】

- ①井上千代の HP「教材の紹介」より
- ②メール chiyo@mh.pikara.ne.jp
郵便番号・ご住所・氏名・電話番号を明記してください
- ※一般書店では扱っておりませんのでご注意ください

これまでの書籍 累計部数 10 万部 (価格はすべて税込)



養護教諭 35 年の
保健室の先生が
描いた本



【著者 井上千代のプロフィール】

- * ウィリアムグラッサー国際協会認定 プラクティカムスーパーバイザー
- * 日本選択理論心理学会愛媛県西予支部長
- * 日本選択理論心理学会認定選択理論心理士
- * 愛媛選択理論研究会共同代表
- * 元愛媛県公立小中学校養護教諭(35 年)

選択理論実践パートナー 井上千代
〒796-0914 愛媛県西予市三瓶町皆江 1861 番地 1
☎ 090-7575-4432 ✉ sentaku@chiyo.tokyo