

日本語版へのメッセージ	005
はじめに	011

## PART 1 ◆話し始める前に

第1章 ◆勝つか負けるか	021
第2章 ◆今までの力の定義	030
第3章 ◆タテ関係の力をあたらしい視点で見る	041
第4章 ◆個人の内側にある力	047
第5章 ◆攻撃の習慣を絶つ	054
第6章 ◆あたらしいアプローチ	059
第7章 ◆タテ関係の力と内側の力の調和	082

## PART 2 ◆話し始めよう

第8章 ◆話し合うための状況を設定しよう	095
第9章 ◆感情を率直に言葉にしよう	105
第10章 ◆誰かのせいにするのをやめよう	123
第11章 ◆事前に十分な時間を用意しておこう	141

第12章 ◆職場での上下関係をうまく扱う	159
第13章 ◆相手を敵として見ることをやめよう	171
第14章 ◆対等であることを自覚しよう	180
第15章 ◆声を上げる勇気を持つよう	193
第16章 ◆愛にも限界がある	205
第17章 ◆タブーの話題を話す	216
第18章 ◆小さなステップから始めよう	236
第19章 ◆見えない差別に対応する	251
第20章 ◆拒絶すること、されること	265
第21章 ◆内側の力を習慣づける	275

## PART 3 ◆その先に進もう

第22章 ◆日々選択する	283
第23章 ◆感謝の気持ちを伝えよう	297

おわりに	305
監修者あとがき	318