

目次

まえがき 2

第1章

「眠り続けた日々」 2007年～2008年 …… 7

第2章

「どん底」 2009年～2013年 …… 19

中浦 伸二

第3章

「転機 死のふちからの帰還」 2013年～2015年 …… 39

第4章

「幸福……」 自覚との出会い すべてをひっくり返す
2015年～2017年 …… 49

第5章

「今～さらなる先へ」 2017年～現在 …… 77

第6章

「深い眠りの中で」 ～ 自我の自分で生きていた頃 …………… 81

HIBIKI (小手川 ひろこ)

1 生い立ち 82

2 弟の離婚 ～ 憎しみから許しへ ～ 招待状 92

第7章

「眠りから覚めて」 ～ 本当の「私」に戻るために …………… 105

1 別居 ～ 精神的自立 106

2 ともに歩む仲間 120

3 離婚・実家のカルマ 127

4 自覚との出会い 137

5 自愛 ～ 「私」を心から楽しみ尽くすこと・これから 141

あとがき 148