

はじめに 2

この先を生きる道はあなたが自分で選ぶんだよ 11

第1歩

今、胸を張って幸せって言える? ..... 12

人生はいつからだって変えることができる! ..... 14

その悩みは思い込みかもしれないよ? ..... 16

真実は自分で確認するんだよ! ..... 19

親だって人間、完璧なんて求めないで! ..... 28

いつも自分を疑え! ..... 30

## 第2歩

人と違う道を歩くといつか人はなれるのの覚悟が必要なんだよ

35

ターニングポイントとなる出逢いがある

.....

36

大人も子どももいつだって平等

.....

39

人がどう思つかではなくて、自分がどうしたいか

.....

45

本当のことを言うことは「優しさ」だよ

.....

51

## 第3歩

人生に無駄な道なんて一つもないんだよ

55

人生には必要なことしか起こらない

.....

56

言葉にしないと伝わらないよ

.....

59

あなたと同じ人間は一人もいない

.....

63

## 第4歩

ほんの少しの勇気があなたの人生を変える ..... 71  
あなたの人生は、あなたのもの ..... 67

自分の信じている道を歩けば答えは見えてくる 75

頭で考えるより行動あるのみ ..... 76  
やると言ったことをやる ..... 78  
生きたいように、生きる ..... 83  
他人にできて自分にできないことはない ..... 88

## 第5歩

いつも自分の思う通りの道とは限りない

93

「絶対」なんて本当はないんだよ

あなたはいつだって必要な人

わたしとあなたは違う人

もっと自分を解放して楽に生きよう

.....

.....

.....

.....

94

98

106

109

## 第6歩

自分の歩く道は自分で切り拓いていくなだよ

113

「自分だって」と宣言から始めよう

人生に遅いことなんてない

自分を一番に信じるんだ

.....

.....

.....

114

117

122

参考文献  
おわりに

130 127