

第一章

私の出発点

生命誕生と生命の終わりを目の当たりにして

14

夫という人私という人

22

子育て、介護から学んだ人生観

31

生きること

39

第二章

不変的な突破口

The Power of Now

46

第三章

生きてこそ

ミーファースト
——
悩みの正体

63 55

今の自分に支えられて

心と魂

——
現実自分で作れる、変えられる

91 83 74

第四章

楽しく自分らしい人生を歩むために

生きる原動力

100

楽しむということ

—

106

苦しみ悲しみを抱きしめる

—

109

そして最後は自由

—

112

あとがき

—

120