



CONTENTS

まえがき 2

第1章 自分の感情を閉じ込めて生きていた人生 11

死後の世界への興味	12
一度死んでみようと思った	14
きっかけ	13
音楽でも感情を出すことができなかった	17
何も感じていないわけではない	18
今を生きていない日々	19

第2章

音楽しかない人生

27

川の流れるような人生

私の知りたかった答えは突然に

21

22

世界が広がったと思ったけど想像を超えていた

28

私の感情を揺さぶろうとしたAちゃんとの過酷な日々

28

音楽を学びたい自己主張の始まり

37

Bちゃんとの出会い

43

Bちゃんとの学びは突然強制終了

44

講師になってからの夢と現実のギャップ

48

講師になって初めての大きな挫折

50

人生の転機「リトミック」との出会い

51

導きは止まりません 想像への第一歩

55





心の中を表現できる喜び

57

第3章

自分のやりたいことを見つける

61

HSPと私の人生

62

自分がHSPと気づいたとき

65

HSP型気質を知ったときのこと

67

全体の約6%しかいないHSS型HSP気質

72

自分の発言に自信がないのはみんな同じ

74

私が一番怖いこと

77

文書でもアウトプットが怖いです

81

どう克服したか

82

0から何かを生む喜び

92

著者私が考えるリトミック

96

第4章

私が思う生き方

125

リトミックはいろいろな可能性がある

子どもと大人の目的の違いは？

リトミックと音楽教室を繋げようとは思っていません

先を考えると今が見える

100%正しいことはないけど信念を持っています

なんでもやってみる力

お子さんとの関わり方

10年先を見ると今が見える

なぜ？ は楽しい

アウトプットの効果はすごい

131 129 126

119 116 113 110 109 102 100





あとがき

143