

目次

まえがき 2

第1章 自分の育った環境を受け入れる 13

私の居場所はここじゃない	16
自分がその親を選んで生まれてきた	22
ありのままの自分を抱きしめて	26

第2章 「こうあるべきだ」は持たない 31

わが家に怪物がやってきた 36

息子には到底かなわないと思ったあの日 41

母親だけ働きたい自分との葛藤 45

花まるのママじゃないけれど 49

周りの基準ではなく自分に寄り添って 53

第3章 人に興味を持つことで見つける自分の存在価値 59

私を見つけて 63

自分の居場所を探して 65

自分を抱きしめることから始まる 71

第4章 止まった時間を動かしてほしい……

人生は少しずつ進めていくしかない ……………

第5章 震災についての想い

「あなたが ここにいる意味を感じてください」 ……………
やっと見つけた（谷島明子先生との出逢い） ……………
扉が開いた ……………
続く未来へと ……………

あとがき