



contents

まえがき 2

第1章 体の声を聴く 11

いいことも悪いことも、まるごと愛せる健やかな心

明るく元気に生きたくて

体の声を聴く

自分で守る

ダメ人間

33 28 23 18 12

第2章 心の声を聴く 39

どれだけ失つても自分は残る

こうしたい！ こうなりたい！ が進んでいくエネルギーになる

「ごめんなさい」を「ありがとう」に

笑顔はお守り

一つひとつやるしかない

第3章 「勝ち」より「価値」を見る 67

大きくなったらじゃなくて、大きくなるために

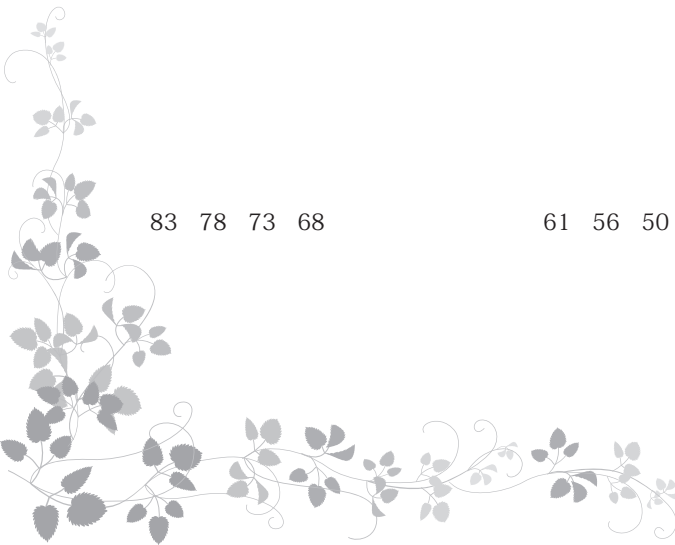
自分力

勝てない

強み

83 78 73 68

61 56 50 45 40





可能性を育てる大丈夫

第4章 他の誰にも起こらなかった奇跡 93

どんな自分も受け止めること

自分に宿る価値を信じる

自分以上にも、自分以下にも、自分以外にもなれない

それぞれが独特のカタチを持っている

第5章 幸せにつながる選択を積み重ねる 117

幸せは自分の責任

果たしたい責任を調節している

休憩するのは自尊心を保つため
不満は幸せをつくるために存在する
相手も自分も尊重する

139 133 128

あとかき
146

