

# Contents

はじめに 2

## 第一章 これまでの私

---

繊細で我慢強く泣けない子ども時代	10
一人で頑張って誰にも相談できない	12
それでも生きていけなくちゃ	
シングルマザー うつ病 失業	15
孤独感 生きづらさは自分の心の動きかも	19
真逆の世界を体験し、自分の人生を生きようって決めた	23

## 第二章 私の変わらないもの

---

誰もが力を持っている	30
親として、一人の人間として① 沈黙と信頼	34
親として、一人の人間として② 強さと優しさ	40
本当にやりたいこと	43
愛は見えないけど在るもの	48

### 第三章 体感を通して自分を知っていく

---

自分とつながる体感覚	56
感じられる身体に整える	61
今ここの自分に意識的になる	65
ずっと抱えていた孤独感が消える	69
しぜ〜んと自分に優しくなって、自分を愛せるように	74

### 第四章 自分とのつながりが深まり続ける

---

本来の自分に戻る	78
自分の頭の中がどんどん変わっていく！	81
心の温度に合わせて小さなチャレンジを楽しむ	85
自分にとってちょうどいいを見つける	88
自分の内側が変わると、驚きが続くミラクルの世界へ	91
自分らしく生きる土台	95

### 第五章 大切なこと

---

すべては自分とつながって自分を知ることから	100
自分の人生は自分が創っている	104
一人で頑張るのをやめると、自分の可能性は広がる	107
自分にとってどうなのか	112

どこまでいっても自分とおつき愛 ————— 116

おわりに 120