

目次

| | |
|------------|----|
| はじめに | 2 |
| 孤独は自分で作るもの | 8 |
| 他人の評価 | 12 |
| 子どもは宇宙 | 16 |
| 自分が主役 | 20 |
| まだ生きている | 24 |
| 二者択一に迫られる人 | 28 |

| | |
|-----------------|----|
| こんなはずではなかった | 32 |
| 物がなくても知恵はある | 34 |
| 天から降ってきたもの | 38 |
| 命を懸けて働かない | 42 |
| あなたのことは誰も見ていません | 46 |
| 今はよくても明日はわからない | 50 |
| 水でも太る? | 52 |
| 筋肉マンが街中にいたら | 58 |
| 弱いところをつつかれているだけ | 60 |
| 日本の母は優秀 | 66 |
| 夕食は強要しない | 72 |

| | |
|--------------------|-----|
| 団らんに必要なものは | 74 |
| この時間ということ | 76 |
| もともと持っているものを活かす生き方 | 78 |
| 自分自身の自然な状態（天然）とは | 84 |
| 1日1回は自然と同調する | 88 |
| 今日しかない人 | 90 |
| 中庸 | 92 |
| 心は自由 | 94 |
| 家族という富 | 108 |
| よい思い出 | 112 |
| 忘却 | 118 |

| | |
|-------------|-----|
| 神様との付き合い方 | 120 |
| 気がつかないということ | 124 |
| 秘密の部屋 | 130 |
| 切符は当てにならない | 132 |
| 生まれてきたところ | 136 |
| 考え方で明日が変わる | 138 |
| あとがき | 142 |