

# CONTENTS

第1章 ようやく出会えたあなたへ

3

第2章 「本当のわたし」に出会うまで

23

第3章 風の時代に 風を頬で感じて生きるために

41

第4章 67のメッセージ集

47

あとがき 感謝を込めて

183