

目次

はじめに 2

第1章 自分らしく生きる

1. 自分らしいってなんだろう？ 10
 2. 自分らしさは記憶からできている？ 14
 3. 自分の好きをトコトン考えてみる 18
 4. どんな自分が好き？ 22
 5. いつももののパターンを変えてみる 26
- 「大切な言葉との出会い」 30

第2章 おだやかに生きる

1. 今在る幸せを数えてみる
36
 2. 大切にしたいこと
40
 3. 楽に生きる
44
 4. 忙しいけれど楽しいになる
48
 5. 出会いと別れ
51
 6. 人生を丁寧にする
54
- 「2つのじりつ」 58

第3章 繋がりを感じながら暮らす

1. どんな街に住みたい？
62
2. どんな街に住みたい？ その2
66

第4章 健康に生きる

1. 運動不足を考える
|
86
2. 豊かさってなんだろう？
|
90
3. 健康は誰が決めるもの？
|
94
4. 自分の生命力を感じてみる
|
97
5. 残りの時間
|
101
6. 心のクリアリング
|
105

3. にんげんだもの
|
69
 4. 大切な星の存在
|
73
 5. 応援のちから
|
76
 6. 繋がる喜び、繋げる喜び
|
79
- 『ふあん』と『ふまん』 82

「命の繋がり」

109

第5章 未来を想像してみる

1. 夢と現実、どっちが大きい？

2. 思考を広げる

3. 大切な時間

4. 一歩踏み出そう

「仕事の喜び」

129

おわりに

133

125 122 118 114