

CONTENTS

はじめに.....

2

第1章 変わっていきかけ

気を使う子ども.....

10

マイノリティは出さず、「べき」で生きる.....

14

崩れる.....

19

スクールでの学び.....

24

自分軸に気づく.....

29

第2章 考えるよりもとりあえず

ウォーキングのススメ.....

36

景色を変えてみる.....

41

第3章

己を見つめると見えてくるもの

深呼吸って効果的	47
ストレッチは心地好い	53

第4章

バランスの取り方を考える

身体の声を聴く	60
偏りを自覚する	66
身体は器であり借り物	72
コントロールできること、できないこと	78
自然には勝てない	83
頑張らない生き方	90
イメージはしなやかな植物	96
人との関わり方	101

第5章

当たり前ではないことに気づく

余白をつくる

.....

107

中庸というのは難しい

.....

113

自分で自分の機嫌を取る

.....

118

見えないものを感じる

.....

124

丁寧に扱う

.....

129

一期一会

.....

134

有り難い

.....

139

心地好さとは

.....

145

おわりに

.....

149