

CONTENTS

はじめに

第1章 変わつていいくきつかけ

氣を使う子ども

マイノリティは出さず、「べき」で生きる

崩れる

スクールでの学び

自分軸に気づく

10 14 19 24 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

景色を変えてみる

36 41

深呼吸って効果的

ストレッチは心地好い

第3章 己を見つめると見えてくるもの

身体の声を聴く

偏りを自覚する

身体は器であり借り物

コントロールできること、できないこと

自然には勝てない

53 47

60

66

72

78

83

第4章 バランスの取り方を考える

頑張らない生き方

イメージはしなやかな植物

人との関わり方

101 96 90

余白をつくる

中庸というのは難しい

自分で自分の機嫌を取る

第5章

当たり前ではないことに気づく

見えないものを感じる

丁寧に扱う

一期一会

有り難い

心地好さとは

おわりに