

CONTENTS

はじめに 2

第1章 生きづらさの始まり

誕生	10
兄のこと	16
両親のこと	21
転校	27

第2章 まさかの展開の始まり

再婚

生きづらさに気づかず母になった

本当はうすうすわかっていた

まさかの展開

34

40

46

52

第3章 自分との向き合いの始まり

価値観の崩壊

ひたすら学ぶ

思考と感覚

少しずつわかってきた

60

66

72

77

第4章 気づきの始まり

マインドフルネスとの出会い

過去と未来をつなぐもの

BeとDo

慈悲の瞑想

84

89

94

100

第5章 幸せの始まり

「ありのまま」を受け入れる苦しさ

すべては流れのままに

私でよかった！と思えるまで

いじだって Love Mei と叫びたい！

108

113

119

125

お
わ
り
に

131