

目次

はじめに 2

第1章 ステップファミリー

ステップファミリーになって	12
血のつながりなんて関係ない	16
褒めてほしかったわけじゃない。わかってほしかった	20
逃げ癖	24

第2章 突きつけられた現実

すべてが初めてのことだらけ

30

親になるとは

34

仕事をするからという甘え

38

父親の存在

42

子どもが懐かない

46

子育てを学ぶ？

50

第3章 気づき

うまくいかないのは全部自分のせい

56

出る杭は打たれる

60

自信がない

64

将来への不安

↓
自分のことを何もわかっていなかった

68

71

第4章 伝えているつもり・それ伝わっている？

チャンスは一瞬にして舞い降りる

76

やらずに後悔するなら、やって後悔

80

自分を見失うと本当に大切なものまで失う

84

心豊かに過ごせるようにと思ったことが

88

他人を変えるのではない、自分が変わる

92

第5章 変わる・取り戻す

言葉が変われば人生も変わる

過去は変えられる?!

変わるということ

環境も自然に変わる

伝える・伝わる

第6章 友達親子

「ごめんね」よりも「ありがとう」

すべての幸せの源は家族

他人との比較ではなく自分との比較

自分自身を知ることの意味

98

102

106

110

114

120

124

128

133

一生「心友のような関係」でいるために

おわりに

142