

Contents

まえがき 2

第1章 自分の体験

| | |
|--------------|----|
| 借金（結婚） | 12 |
| 不妊治療 | 18 |
| 子育て | 24 |

第2章 うつ病の人生

| | |
|---------------------|----|
| なぜ、うつ病になったのか？ | 38 |
| 何もできなくなった | 42 |
| 人と関わりたくなくなった | 46 |
| 死との向き合い | 49 |
| うつ病になりやすい人 | 53 |
| うつ病になって思うこと | 56 |

第3章 スピリチュアルとの出会い

| | |
|--------------------|----|
| つらいときの心情 | 60 |
| 私が救われたもの | 64 |
| 人はなぜ生まれてくるのか | 68 |
| 波動の法則 | 74 |
| 自分と向き合う | 82 |

第4章 自分と向き合うワーク

| | |
|---------------------------|-----|
| 自分と向き合わなければいけない理由 | 90 |
| 何をすればいいのか？（ワークについて） | 99 |
| ワークを実践 | 102 |
| 自愛と慈愛 | 141 |

| | |
|------|-----|
| あとがき | 145 |
|------|-----|