

CONTENTS

まえがき

2

第1章 妊活をする中で気づいたこと

- (1) 妊活スタート 12
- (2) 妊活中は余裕がなかった 14
- (3) 本気で離婚も考えた 20
- (4) 不妊治療をやめる決意 29
- (5) 2人だけでも実は幸せだった 33

第2章 妊娠しにくいマインドから抜け出す方法

- (1) 妊娠しにくいマインドとは? 46
- (2) 周りからのプレッシャーがづらい 50
- (3) 妊娠が終わらないとスタートラインに立てない 57
- (4) 妊娠中は気持ちが悪く不安定になってしまう 64
- (5) 性行為が義務的なものになってしまう 71
- (6) 人の妊娠が素直に喜べない 77
- (7) 孫の顔を見せてあげなきゃ 85
- (8) 頑張っているのに妊娠できない 90
- (9) 子どもを産めない私は捨てられる 94

第3章 妊娠しにくいマインドを変える方法

- (1) 自分を責めるのはやめよう 100
- (2) 自分を責めてしまう心の仕組み 104
- (3) 「今の私には価値がある」というていにしよう! 111
- (4) 腹黒いほうが好かれる 117
- (5) ありのままできるとたくさんの方に幸せに気づける 123

第4章 妊娠しやすいマインド

- (1) 大切な存在に気づいた 128
- (2) 迷惑をかけるような存在じゃなかった 137
- (3) 日常が楽しめる幸せに気づいた 141

第5章
今を幸せにしよう

- (4) 通院自体を楽しんでいた 152
- (5) 2人目不妊の先にあつたもの 155

- (1) 人生の目的は幸せになること 166
- (2) 子どもを手に入れたら幸せか 172
- (3) 幸せってなんだろう？ 175
- (4) 不妊治療やハウツーを頑張るほど不幸の世界に引き込まれる 194
- (5) ゴールは幸せになること。順番を変えよう！ 199