

目次

はじめに..... 2

第1章 愛と悲しみ

父の死..... 10

バーンアウト..... 17

18年分の涙..... 26

新たな壁..... 32

葛藤　　～まず自分～..... 43

第2章 新たな自分との出逢い

父性に出逢って..... 52

第3章

自分への愛

私の母……	57
一人じゃない……	65
やりきると等身大の自分が見えてくる……	68
母のために生きていた私……	72
どうにかしようとしていた私……	78
自分の人生にもOKを出せた……	86
過去は財産……	90
自分自身を育もう　く感じるく……	98
過去を手放し、今を生きる……	116
一歩前に進めない私がいなくてもいい……	121

第4章 人と生きる

すべてのことに意味がある.....	128
自分の家族の歴史を知ること.....	132
変わってもいい.....	137
許すことは自分を許すこと.....	141
どんな存在にも価値がある.....	147
人との出逢いで人は変わる.....	150
当たり前は当たり前じゃない.....	153
「私」を幸せにしてあげられるのは「私」.....	156

おわりに.....	160
-----------	-----

参考文献.....	164
-----------	-----