

目次

はじめに

2

第1章 私が孤独を楽しむ力が必要だと感じた経緯

孤独を恐怖だと感じるようになった幼少期

10

インドと出会う

16

母の期待に応えられるように頑張る

21

就職活動の挫折が大きなチャンス

27

結婚を通じて親との関係を見直す

34

海外就職

43

第2章 インドで人生観が変わった

インドに呼ばれる

48

毎日が驚きの連続

53

ガンジス河で認識が変化する

59

認識が現実投影される……

65

第3章 孤独を楽しむ力とは

人が寂しさを感じる理由……

72

他者からの承認では寂しさは解決しない……

76

「自分らしく生きる」の罫……

81

「死にたくない」と「死んではいけない」は違う……

85

「自分を大切にすること」と「自分勝手」の違い……

91

家族よりも自分自身を大切にすること……

96

他者を幸せにすることはできない……

104

第4章 孤独を楽しむ力を身につけるコツ

理想の実現よりも今の幸せを感じる……

114

「〜すべき」よりも「〜したい」を大切にする……

121

人から嫌われることを恐れない

依存先を分散させる

好奇心に従って視野を広げる

不満よりも不安を選ぶ

どんな自分の感覚も認める

第5章

孤独を楽しむ力を身につけた先の世界

孤独を突き詰めると人とながる

嫌われる勇気を持つ人が信頼される

おわりに

参考文献

125

129

132

137

144

150

153

157

160