

# CONTENTS

まえがき 2

## 第1章 ウルトトラランナー 11

1	海岸	12
2	ウルトラマラソン	13
3	運動が苦手なマラソンランナー	22
4	小学生時代	24
5	運動ができない子	28
6	中学・高校〜大学時代	31

## 第2章

### 家庭崩壊

49

7	国税調査官	40
8	パワハラ	45
1	結婚	50
2	新婚時代	53
3	海外旅行	55
4	亀裂	61
5	不登校	65
6	ゲーム依存と昼夜逆転	67
7	絶望の日々と抜け出すきっかけ	71
8	何かが少しずつ動き出す	77

### 第3章

## 不登校から抜け出すたった1つの方法

81

1	不登校から抜け出すたった1つの方法	82
2	価値観が変わりはじめる	84
3	親の敷いたレールから逸れはじめる	86
4	役に立たなければならぬ	88
5	起業に向けて	90
6	職場での人間関係の変化	92
7	友だちができる	94
8	人を不快にする顔	99

第4章 公務員を辞めたら人格が変わった

101

- 1 心屋との出会い . . . . .
- 2 心屋塾マスターコース . . . . .
- 3 心屋塾オープンカウンセリング . . . . .
- 4 国税局を退職 . . . . .

111 110 104 102

第5章 自分が変われば周りが変わる

115

- 1 自分が変われば周りも変わる . . . . .
- 2 物理的な距離より心の距離 . . . . .
- 3 子を守れない父 . . . . .
- 4 妻を苦しめる夫 . . . . .
- 5 夫婦関係の修復方法 . . . . .

126 123 121 118 116

6	不登校を解決する方法	.....
7	生きづらさを解消し、自信を持って生きていくために	.....
8	変わることを恐れない	.....

あとがき