

CONTENTS

はじめに

2

第1章—自信がなくても『大丈夫』

口下手な私

12

口下手な私が自信を持って発表できた『音読』

16

絵本が好き！ がきっかけじゃない読み聞かせスタート

20

朗読レッスン

24

大人にも響く絵本の魅力

28

第2章—『新世界』ターニングポイントはここ！

結婚〜京都から大阪の地へ〜ターニングポイント！

34

新世界を見せてくれたママ友との出会いそして今

38

愛言葉は『笑顔は義務』

子ども（娘たち）から学ぶこと①

47 43

第3章 『おもしろそう』 そこから始まる

シンギングボウルとの出会い

50

音でつながり響き合う仲間たち

54

色と言葉で表現する私らしさ

58

みんなちがってみんないい『カラペハリエ』との出会い

62

子ども（娘たち）から学ぶこと②

66

第4章 『コツコツ』を頑張らない

極めなくてもやってみたらいい！

70

やった分だけ結果につながる！

74

色にわくわく

78

龍が『好き』から龍を『描く』人へ

カードからのメッセージ『100日投稿チャレンジ』

87 82

第5章 — 過去も未来も今『ココ』へ

いつでも『大丈夫』の神様がついている

92

表の私ともうひとりのわたし。そしてもうひとり

96

苦手分野からの展開

100

子ども（娘たち）から学ぶこと③

104

第6章 — 『想像』から『創造』

初めての共同主催マルシェ2日間

108

楽器と声のハーモニーコラボイベント

112

数秘33グループ展〜ご縁を感じずにはいられない〜

116

子ども（娘たち）から学ぶこと④

120

第7章—いろいろな色があるけど素晴らしい!!

44歳、初めてのひとり旅。いつからでもスタートできる。

ひとりひとりの色が輝けば美しい。

『言』 自分の言葉で本音に気づく。

『色』 無邪気に遊び枠外し。

『音』 自分を表現。

苦手は思い込みだった。笑顔の私に会いに行こう！

おわりに