

第一章 自然と動物が私に教えてくれたこと

和歌山県熊野地方への移住、そして父親の想い…………… 12

どんな環境で育ったの？…………… 14

小学校の通学は「登山」…………… 18

多くの動物たちとの生活…………… 21

牛との生活で感じた「命」の音色…………… 25

「空と溶け合う」不思議な感覚…………… 28

大切なことはすべて、自然と動物が教えてくれた…………… 31

第二章 父親の死が私の心を与えた影響と、苦しかった小中学生時代

ある日突然、父親が亡くなった…………… 38

第三章

自分の世界の広がり

母親という存在……………	41
私の本当の気持ちをわかってくれる人はこの世にいない……………	44
私の持つて生まれた個性と、小学校でのイジメ……………	48
人と仲良くしなくてはいけない、という呪い……………	53
本当の想いと行動がバラバラになっていった中学生時代……………	57
保健室にしか行けなかった日々……………	61
高校生時代の部活で得たものと失ったもの……………	66
やりたいこととやるべきことの狭間で……………	66
大学生時代を感じた世界の広がり、途方もない無力感……………	70
社会人として「普通」で在ろうとした私……………	75
「子ども」という存在……………	78
生前記憶を話す、子どもの不思議……………	82

子どもの教育方法について シュタイナー教育との出会い……………87
子どもを通して見た世界が、私に教えてくれたこと……………92

第四章 人は「ありのまま」で素晴らしいという気づき

ネットの世界との出会い……………98
目に見えない人との心のつながり……………101
「好き」を思い出した！……………104
人の痛み、苦しみに触れるということ……………107
オンラインコミュニティの運営……………110
本当に「ありのまま」でいるということ……………115

第五章 自分の在り方の大切さ

「今」の自分で選択することの大切さ……………122

スーパー抵抗力はあなたの中にもある？……………126

心は気づいてほしくて、待っている……………129

自分以上に大切な存在なんて、いない……………133

人と自然はつながっている……………138

「愛」とは……………142

おわりに……………147