

# 目次

はじめに 2

私の第2の誕生日

苦手だった虫

興味がなかった花や自然

心の病気になる前の私

心からの笑顔

私の名前

心の中の言葉

人が怖かったときのこと

40 36 32 28 24 20 15 8

自分を好きになるために私がしたこと	46
自分を愛おしく思う気持ち	51
ひとり暮らし	57
自動書記	62
私が幸せを感じる瞬間	66
最高に幸せな瞬間	70
二度目のワクチン接種の夜	73
谷川俊太郎さんの詩に出会ったときのこと	78
宇宙との出会い	82
宇宙からのメッセージ	86
使わない電子ピアノ	90
「明日死んでも悔いはないか？」	95
光り輝く未来しかない	99
幸せと愛	103
私らしく光り輝く	107

おわりに  
参考文献

118 114