

CONTENTS

まえがき 2

第1章 私は私 11

引っ込み思案な私が保育士になるまで	12
保育士は天職？	18
結婚そして出産は挫折の始まり	29
はじめの一步	37

第2章 大切にしていること

47

誰もが本当は求めているもの 心の土台となるもの

自分を信じる 簡単だけど難しい

私とあなた 心の境界線

何事もまずは自分から

.....

.....

.....

.....

48

55

61

67

第3章 やってみたいとわからない

75

許して、許して、許しまくる

気づいて、手放す

面白がること 息子は宇宙人？

お試しの人生

.....

.....

.....

.....

77

82

89

96

第4章 心を整える くバランスく

103

自分を喜ばすことをしてみよう

ヨガと瞑想そして深呼吸

心と体はつながっている

ネガティブな感情との付き合い方

第5章 あなたはどうしたいですか？

127

答えはあなたの中に

自由に選んで決めていい

子どもの心を思い出す

まとめると……どうしたつていい！

144 139 134 128

119 114 108 104

あとがき

150