

# Contents

まえがき 2

## 第1章 寛容

- |   |                                |    |
|---|--------------------------------|----|
| 1 | あらゆる角度から入ってくる、わたしへのメッセージ       | 10 |
| 2 | ヒトがヒトに寄り添っていき、<br>優しい世界にするためには | 15 |
| 3 | 誰のための人生でもない、あなたのための人生          | 20 |

## 第2章 勤勉

- |   |                         |    |
|---|-------------------------|----|
| 1 | 言葉の豊かさは、格差社会に表れる        | 26 |
| 2 | すべて頭で理解しようとせず、心で温かみを感じて | 31 |
| 3 | 緑は多くの答えを知っている           | 35 |

## 第3章 自由

- |   |                 |    |
|---|-----------------|----|
| 1 | 世間の誤魔化しのない自由な世界 | 42 |
| 2 | 今を掴み取るは選択の連続    | 47 |
| 3 | つらかったことにも意味がある  | 52 |

## 第4章 正義

- |   |                    |    |
|---|--------------------|----|
| 1 | もの言うよりも、聞く耳持つ余白を   | 58 |
| 2 | 大人になっても、忘れてはいけないこと | 63 |
| 3 | 自分らしさを貫くことは、愛しむこと  | 68 |

## 第5章 人道

- |   |                       |    |
|---|-----------------------|----|
| 1 | 自分を知ることで、方向性の違いが見えてくる | 74 |
| 2 | 過去の見せたものは、今の自分を助けるもの  | 79 |
| 3 | 好きな時間は好きな空間を創っていく     | 84 |

## 第6章 平等

- 1 矛盾が抱えている大きな問題 \_\_\_\_\_ 90
- 2 平和で平等な世界、創りたい \_\_\_\_\_ 95
- 3 満たされない人、満たされる人 \_\_\_\_\_ 100

## 第7章 規律

- 1 ルールを守ることは正しいこと? \_\_\_\_\_ 106
- 2 時が変われば、人も世も変わる \_\_\_\_\_ 111
- 3 敵に見えていたものが、ある日全員味方に見えてくる 116

## 第8章 中庸

- 1 闇夜を照らす光 \_\_\_\_\_ 122
- 2 肝心なのは、自分の内面を引き出せること \_\_\_\_\_ 127
- 3 これ以上動けないと思ったとき、  
新たなスイッチを押すことになる \_\_\_\_\_ 132

## 第9.9章 友愛

- |   |            |       |     |
|---|------------|-------|-----|
| 1 | 優しい思い出たち   | ————— | 138 |
| 2 | 本当に欲しいものは？ | ————— | 143 |
| 3 | 自分を忘れないでいる | ————— | 148 |

あとがき 153