

序章 **「Be with you」** 13

Be with であること..... 15

自分と共にあるとは..... 16

第1章 **「自分のことが大嫌いなあなたへ」** 19

① ただ生きていい..... 21

② 改めて思う「生きる難しね」..... 22

③ 食べる・動く・寝る..... 23

④ ほんの少しの勇気を持つ..... 25

⑤ 何もしないをする..... 27

コラム ADHDな私たち『ADHD Vtuber はじめて』..... 33

第2章 「自分のことは嫌いだけど人生を諦めきれないあなたへ」 41

- ① 自分のことは嫌いでもいいということ…………… 43
- ② どんな自分が嫌いなのか…………… 44
- ③ 「小さな自分」の叫びを聞く…………… 49
- ④ 「地獄」ですらあなただけのもの…………… 53
- ⑤ 心のエネルギーを溜めると人生を拓く活力になる…………… 57
- ⑥ 安全地帯のすくめ…………… 58
- ⑦ スモールアクションのすくめ…………… 60

コラム ADHDな私たち 『すいみーさん』…………… 62

第3章

「自分のことは好きだけど、 何をしたらいいかわからないあなたへ」 71

- ① 自分が大事にしている価値観を知る…………… 73
- ② どんな自分でありたいかを大事にして生活する…………… 75
- ③ 時間を自信に変える…………… 82

④ 「仲間」と共にある…………… 86

⑤ 人生のハンドルを握るといふ考え方…………… 91

⑥ 褒めも批判もしない、自分自身を労うこと…………… 96

コラム ADHDな私たち 『ADHDコーチカズさん』…………… 101

第4章 「自分のことは認められていて、あとはやるだけだ！ というあなたへ」

109

① 今をしつかりと分析する…………… 111

② 望む未来の先に行く考え方 「未来150」…………… 114

③ ペースを落とさないアクションの仕組み作り…………… 117

④ パフォーマンスを上げるための小さな取り組み…………… 119

コラム ADHDな私たち 『岩切健一郎さん』…………… 122

第5章 「Be With Us」 129

あとがき…………… 135

クレジット…………… 137