

第1章 大人になりたくない子どもたち 10

「早く大人になりたい？」 ……………

「大きくなったら何になりたい？」 ……………

キラキラ輝く目に翳りが ……………

「元気がない子どもたち!？」 ……………

やりたいことを止められる子ども ……………

忙しすぎる子ども ……………

第2章 大人たちの現状 35

なぜ、いまの子どもたちは大人になりたくないのか？ ……………

CONTENTS

第3章

心身一如

68

こんなことを言われたら子どもはたまつたもんじゃない	39
子どもをコントロールする大人たちの「ほめる是非」	43
疲れた姿、愚痴を言う姿	46
楽しくない大人たち	51
人に迷惑をかけないという弊害	55
あなたの生きる目的は？	58
自律神経失調症やうつ病、パニック障害の増加「実は私も……」	62
積極的な休養	69
やりたいことだけをやって、やりたくないことはまったくやらない	73
メンタルの不調はフィジカルを改善すること	77
「運動なんてできない」というときの運動	81

第4章

心の整理整頓

99

食事にプラスするもの	ミネラル不足にご用心
食事にプラスするもの	ミネラルの摂り方
食事からマイナスするもの
		93 89 85

自分リストラ	100
楽しいことをやろう	104
子どもの頃楽しかったことをやろう	108
無駄なことをやろう	112
やったことがないことをやろう	116
死ぬまでにやりたいこと100個	121
“部屋の整理整頓”は“心と身体の整理整頓”	125
『あなたが本当に嬉しいことは？』貢献について考える	129

CONTENTS

第5章

こんな考えもある

135

「楽しい」という解決方法をインストールしましょう

嘘をつく害

Y O L O !! 絶対は一つだけ

サボりのススメ

治る人・治らない人

「そもそも本当に「病」なのかな」薬について

本当のあなたは、どう生きたいと言っていますか？

136 140 144 148 152 156 161

あとがき

166