



contents...

はじめまして	
↳子ミュカ [®] って何？	2
流れに乗ってみる	12
決めたらやってみる	14
役割	16
背中を押す	18
優しさ	20
奥を見る	22
傷を癒やす	24
引っかかる	26
心を開く	28
思いつきが	30
誰が見ているか	32
自分も見ると	34
元気でいられること	36
環境ではなく	38
エール	40
できないのもOK	42
気晴らし	44
○○しなさいが生む	46
言葉	48
誰の人生を歩ませるか	50
伝え方って大切	52
最初が肝心	54
やはり自分	56
よく見ると	58
笑顔の魔法	60
すべてに意味がある	62

負の連鎖を断ち切る	64
強い意志	66
ひとりじゃないから	68
英断	70
枠を取っ払う	72
自由にはばたく	74
忙	76
フラット	78
いいんだよ	80
決めよう	82
今を生きる	84
体の声を聴く	86
押しつけない	88
時に普通から脱却する	90
リフレッシュ	92

偶然が楽しい	94
自分の掘り下げ	96
期待を手放す	98
いのち	100
上質を味わう	102
意識を持つ	104
心躍るものは	106
気	108
資源を掘り出す	110
自分にアクセス	112
聴くは深い	114
話してみる	116
断ち切る勇氣	118
自分を満たすためにできること	120
変われば変わる	122



contents...

誰のため	124
できる喜び	126
ピンチをチャンスに	128
指をさすと	130
味わい尽くす	132
スイッチオン	134
気持ちを伝える	136
本当に大切にしたいことは？	138
手放すタイミング	140
前に進むのに必要なこと	142
思い込み	144
さらけ出す	146
自己管理	148
居場所の意義	150
気分を変える	152

152 150 148 146 144 142 140 138 136 134 132 130 128 126 124

一筋に	154
個性	156
無理をしない	158
喜ぶ顔がいっぱい	160
謙虚に	162
あなたの物語はまだ途中	164
想いを大切に	166
モラル	168
主語を変えてみる	170
どういう人生を歩む	172
与えられるもの	174
あとがき	176
く活動を続けてきて、	
そしてこれから。	
く	

176

174 172 170 168 166 164 162 160 158 156 154
