

# 目次

まえがき

2

## 第一章 今だから言えること

キチンとしなくていい	12
言葉の解釈の違い	15
怒っている人は泣いている人	18
笑顔と感謝	21
パートナーに出会えたことに感謝	24

## 第二章 あえて勝たない

私が変われたとき、夫も変わりました

いくら正しいことでも、度を過ぎてしまうのは良くないと思います

言い過ぎたあとが大切

大好きだから腹が立つ

あえて頼ってくださいね

28

31

34

37

40

## 第三章 相手を一番に

日常に愛情を込めて

まずパートナーを一番に

離婚した途端、楽になることはないですからね

長く続く形を作るために

44

48

50

54

## 第四章

### 親の価値観で生きない

ありがとうなんて言えない！ そんなときもありますよ  
.....  
ようやくここに辿り着きました  
.....

60 57

自分の育った過程を見たことはありますか？  
.....

66

自分がしてきた我慢を受け継がせるよりも  
.....

69

親に問われていること  
.....

73

親に頼るときがあってもいいと思います  
.....

77

義母と私の想いは同じでした  
.....

81



## 第五章 相手がどうあっても

怒ってもいい …………… 86

考えないことも大切 …………… 90

絶対！ 無理！ と言うのをやめてみる …………… 92

相手がどうあっても、私は私であればいい …………… 95

その問題は、本当に問題なのでしょうか？ …………… 99

あとがき

102