

1章 今の自分と向き合いはじめる く『幸せ』について考えてみるく 11

幸せになるってどういうこと？

12

幸せになることを邪魔しているのは私自身？

14

いい人や誰かの理想の人でいれば幸せになれるの？

16

人と比べて嫉妬したり落ち込んだりしてしまふ私は幸せになれないの？

18

く『他人軸』と『自分軸』について考えてみるく

他人軸と自分軸ってどういう意味？

20

『他人軸』と『自分軸』どちらになればいいの？

22

自分の一本の軸を作っていかうと決めたら何が変わる？

26

く自分らしさってどういうことなのか？く

『自分らしさ』がわかりません

28

自分らしくいたいと言いながらそうできないのはなぜ？

自分らしくいたいと本気で思うなら必要なことがある

～自分を知ること～

自分を知るきっかけは恋愛にあった

自分に問うことを意識してみる

言葉で自分を知る

他人と比べて自分を知る

自分を知ると落ち込むこともある

～今からありたい私になるために～

スタートは自分を受け入れると決めること

2章 自分を知るための道のり 45

自分のことをどれだけ知っているのか

自分と向き合うことから人生は変化していく

自分を悩ませたり苦しませたりしていたのは気づいていなかった思い込み



31

33

35

37

38

39

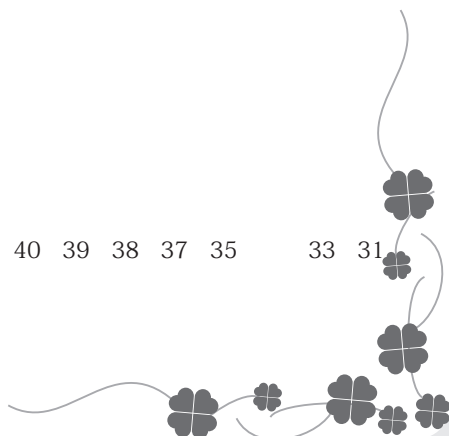
40

42

46

53

61



自分のことを知っていくと自分のテーマや課題に気づく
〜人と比べるということについて〜

71 65

3章 どんな自分も受け入れつつけていくということ

73

理想の自分ではなくありのままの今の自分を受け入れる

受け入れられない原因は気づいていない思考グセ

どんな感情も受け入れるということ

あらがわずに受け入れるということ

〜悲しさよりも今も幸せだと感じること〜

95 91 85 79 74

4章 自分を受け入れ一歩踏み出した先にあること

97

選択と決断と行動からの出会い

自分の心が共鳴し行動した先にあったもの

どん底のつらさや苦しさ危機感の先にあったもの

自分の心と向き合いはじめた先にあったもの

105 103 100 98



心に衝撃を受けた出会いから始まったこと

出会いがつながっていき、その先には夫となる人がいました

出会いがつながり家族になるということ

30代で〇〇に入会した私

5章

自分を大切にすることから始まる未来への私

121

悩みは自分を大切にしないことに気づくチャンス

“愛”は自分で気づきその存在は自分で感じるもの

自分の責任で自分を幸せにすること

夫婦は並んだ2本のレールをそれぞれが進んでいけばいい

今が笑顔なら必ず未来も笑顔でいることができる

生きづらさを感じたら心の柔軟性を考えてみる

答えはとてもシンプルへ私は私であるということに気づくこと

