

第一章 予期せぬ現実——命と向き合う

1. とまどい……………9
誕生／ダウン症？／赤ちゃんの名前／世界一かわいい泣き声
2. 生死をさまよう……………24
突然の呼吸困難／入院生活の始まり
管を外せない!?／しょうちゃん、死なないで
3. 見えてきた希望……………35
医師からの提案／手術前夜／気管切開
クリスマスプレゼント／新しいアドバイス
4. 導かれるように……………57
思いがけない展開／初めての気管孔拡大手術／眠れぬ夜、決断のとき

第二章 受容と変容——人生の転期

1. 最後の望み……………73
気管開通に向けて／もう声は出せない

2. 転機……………86

独立と挫折／感謝すること

『幸せの四つ目のグラス』／思いがけない幸運

3. 魂の成長……………103

人生のチャレンジャー／娘との交換日記

第三章 気づきと学び——心を感じる

1. 気づきの始まり……………125

お風呂で教えられたこと／カメラ目線？／宙に舞う枯れ葉

真剣に叱るとは？／てこでも動かない／待つこと・ゆずること

長い「いただきます」／モノとつきあうマイルール／自然にコツコツ鍛錬

2. 日々是好日……………146

ほく、できるよ／歓喜の舞／走らない運動会／存在そのものが愛

感激のアピール／文字の読めない息子への手紙／父の葬儀にて

3. 心の声をさく……………164

言葉がなくても思いが伝わる世界へ

『幸せ家族プロジェクト／相手に寄り添う気持ちから』

無意識とのつながり／アニマルコミュニケーション

4. ニューアート……………180

心のままにえがく／賞状はいらない／ニューアート

第四章 幸せへのステップ——心の成長

1. 幸せへのステップ……………191

幸せの基準／「黙養」と「彰悟」という名前

幸せを感じる力1 「思い通りにならないことに耐える力」

幸せを感じる力2 「受け容れる力」

幸せを感じる力3 「感謝する力」

自分の気持ちに正直に生きる

2. 大安心の世界……………214

私たちの出発点／自分の中と深くつながる／大安心の世界

あとがき……………226

参考文献……………229