

## 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