

自分が「生き急ぎ」なんて思わなかった	010
根っからの生き急ぎ人間	012
追いつめていたのは、自分自身	014
休むことは、「余白」をつくること	018
本書であつかう内容について	022

## 1章

## まずはさておき「ひと休み」

1 休むことは「強制シャットダウン」	031
2 気合には限界がある	035
3 休まらないのは「感性」の問題	038
4 「楽しみ切る」ことが感性を広げる	042
5 「全集中隔離モード」でやっと自分と向き合える	046
6 スマホと離れてリアルに触れる	050
7 「タイパ」がすべてではない	055
8 自分は「癒やされて当然の存在」と考える	057
9 「がんばりどき」こそ力を抜く	060

## 2章

## 「不安な気持ち」を放置しない

10 手を抜けるところは抜く	063
11 余裕がないのは部屋のせいかも	065
まとめ	068
12 未来でも過去でもなく“いま”を見る	071
13 「どんな気持ちで動いているか」をがんばる前に考える	075
14 イライラするときこそ「ひと呼吸」	079
15 うまくいかないときこそあわてず騒がず立ち止まる	082
16 相手の評価を気にしすぎない	086
17 自分の行動を細かく分けて考える	090
18 “ふつう”にとらわれない	093
19 自分を「下」に見ない	095
20 自分は「分析」できないし、どの「キャラ」も自分	098
21 「長続きしない」負け」ではない	102
22 書くことで気持ちを整理する	105

### 3章

#### 人付き合いは「ほどよい距離感」

まとめ

108

### 4章

#### 「好き」を磨いて自分を受け入れる

- 23 「苦手」から離れてもいい 111
- 24 人と会う前に「自分の軸」を忘れずに 115
- 25 自分と違う意見は「それもまた風流」  
ふうりゅう 117
- 26 「つながり＝利益」にとらわれない 120
- 27 「言葉は難しい」と心得る 123
- 28 執着に気づくとラクになる 125
- 29 適度な「他人感」がちょうどいい 128
- まとめ 130

- 30 「好き」は積み重ねられる 133

### 5章

#### 「目に映る世界」は変えられる

- 31 「嫌い」の感覚を大事にする 137
- 32 やらされ仕事は「好き」につなげる 141
- 33 ものを通して自分を知る 145
- 34 もので自分を表現する 149
- 35 名前の「エピソード」を大切にす 151
- 36 プレゼントは「一生に一度の贈り物」 155
- 37 ギリギリだと「好き」を楽しめない 159
- 38 自分の健康を整えることは「好きな自分」へのエール 162
- 39 バランスを考えるのはまずゼロになつてから 166
- まとめ 172

- 40 人生に決まりはない。自分だけの「自然サイクル」がある 175
- 41 「心の移動距離」で頭をクリアに 178
- 42 遊び心が発想力につながる 182

# 1 章

## まずはさておき 「ひと休み」



おうち抹茶(薄茶)の楽しみかた

おもな参考文献

おわりに

43	「努力の結晶」は美しい	185
44	恥も失敗も、経験したほうがトク	188
45	質問は「恥をかいてでもする」	191
46	顔を合わせることで、初めて得られるものもある	194
47	天気や季節に思いを馳せる	197
48	仕事は「人の手」でできている	201
49	完全を求めるよりも不完全を受け入れる	204
50	「小さな点」がつながっていく	208
	まとめ	212