

## はじめに

自分が「生き急ぎ」なんて思わなかつた  
根からの生き急ぎ人間

追いつめていたのは、自分自身  
休むことは、「余白」をつくること

本書であつかう内容について  
本書であつかう内容について

## 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」でやつ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

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

## 2 章

## 「不安な気持ち」を放置しない

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  
102

21 「長続きしない」負けではない  
105

22 書くことで気持ちを整理する  
109

## 人付き合いは「ほどよい距離感」

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

## 「好き」を磨いて自分を受け入れる

30 「好き」は積み重ねられる  
まとめ

## 「目に映る世界」は変えられる

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

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

# 1 章

## まずはさておき 「ひと休み」

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

おわりに  
おもな参考文献

おうち抹茶（薄茶）の楽しみかた