

まえがき……………2

第1章

一人でも幸福な人

一人でもべつに困ることはない時代……………20
幸せが主観的なら孤独感も主観的……………23
自分から選ぶ孤独にはそれなりの覚悟がある……………26
孤独を不健全と決めつける風潮がある……………29
「二人の食事は味気ない」なんてウソです……………32
一人だから悔いのない生き方を選べることもある……………35

第2章

大らかな人は一人でも幸せ

一人のほうがクリエイティブに生きていける……………37
一人なら自分のリズムで生きていける……………40
その日のために一人のリズムは育てておきたい……………43
僻みっぼさは性格の問題なのでしょうか……………48
「二人にされた」と受け止めるお年寄り……………50
僻みっぼい人は孤独を不幸に感じてしまう……………53
競い合いから離れる時間が孤独の準備になる……………55

第3章

「じきじき一人」に慣れてくると

- 老いるというのは競い合いから自由になること……………58
- 一人も好き、みんなと一緒にの時間も好きという境地……………60
- 思い出に遊ぶ時間は高齢になってからの楽しみ……………63
- 一人になっても幸せな高齢者には共通点がある……………65
- 自分の心と向き合う時間を大切にしてきた人……………67
- 一人になってみると気がつくものがあります……………70
- 一人でも幸せな人は笑顔で人と向き合える……………73
- 孤独は誰からも支配されない幸福な時間……………76
- 友人の数を水増ししていませんか……………79
- 一人が好きなた人を羨ましいと思うときがあります……………82
- ほんとうの意味での友人は貴重な存在……………85
- 老いてから自由を持って余す人、楽しむ人……………87
- 若くても「一人を選ぶ」という矜持は持っていたい……………90
- 一人になると自分が何をやりたいのかわかってくる……………93

第4章

人に会いたいときは、寂しいとき

- 我慢する孤独はつらい……………98
- 一人がつまらなくなるときは誰にでもある……………100
- 寂しきは何かにしがみつきたい気持ちを起こさせる……………102
- 老いは依存症へのきっかけも運んでくる……………105
- なぜ男性は女性より人づき合いが苦手になるのか……………107
- わかつてしまえば単純な男性の引きこもり……………110
- 不幸な孤独だけは避けてもらいたい……………113
- 高齢になると人と会いたい気持ちを隠してしまう……………116

第5章

「幸せな一人の日々」の準備を始めよう

- なぜか返ってくる「わたしも会いたかった」という言葉……………118
- 寂しきが消えると一人が幸せになる……………121
- ぽっかり空いた穴を埋めるのも人との出会い……………123
- いまからできること、いま心がけること……………128
- 人づき合いに疲れてしまった反動があります……………130
- 家庭に閉じこもっていた反動もあります……………133
- 一人が嫌なら自分で出かけよう……………136

第6章

一人で生きることと向き合う小さな勇気

歩けば休みたくなる、腹も減る……………	139
「こっぴつかない」と思うから一人が寂しくなる……………	141
何かを学ぶことはいくつになっても一人でできる……………	144
ネットは、学ぶことの入り口をどんどん広げてくれる……………	147
入り口がわかれば一人で迷路にも入り込める……………	149
「わたしって意外だな」と気がつくとき……………	152
「もう一人の自分」に会えると嬉しい……………	155
「孤独って何だろう」……………	160
孤独は生きる上での大切なテーマ……………	163
「ほんとうの自分に戻る」ということ……………	166
孤独でも「幸福な時間」があると気がつくとき……………	169
いつか一人になる、そのための小さな勇気……………	172

第7章

「孤独を恐れる気持ち」と「一人への憧れ」

- 孤独という言葉じたい、色あせてきている……………176
- 一人の時間が新鮮な気持ちを取り戻してくれる……………179
- 気がつかないうちに重くのしかかっているものがある……………182
- 「さあ、何をしようか!」という清々感……………185
- 心の状態が一人を好きになったり恐れたりさせる……………188
- ちよつとブルーだから一人になりたいときがある……………191
- 「一人は苦手なかな」と気づいたらそれでもいい……………194
- 「今度は一人のときに」という楽しい計画……………196

エピソード

たとえ一人になっても、
長生きできるのは幸せなこと

- 長く生きるほど死は当たり前になってしまふ……………200
- そばで悲しんでくれる人がいるだけでいい……………202
- 一人が幸せな人は周囲を幸せにしてくれる……………204