



CONTENTS

プロローグ 2

1. 「傷ついた言葉」をどうやって乗り越えたらいいか	10
2. よくある3つの悩みの共通点	16
3. 「らしさ」を見つけないこと	21
4. 抑えられた感情の行く先は「迷子の自分」	27
5. 壁が「牢」になる前に	32
6. 偽りの夢 子どもを黙らせる大人たち	38
7. 障がいのはじまり	44
8. 異常行動は自分を維持するために	49
9. 察することのできないバカなヤツら	56





10	追い詰める言葉、逃げ場を失う心、殺す人	62
11	ふつう？ 病気？ 色眼鏡を外して本質を見ないと	68
12	夢と過食と私	73
13	「無理しないでね」と「頑張って」	80
14	心を開けば	84
15	補い合う幸せ	89
16	誰かを幸せにできるのは「自分の好きなこと」	94
17	ハッキリ言えば、うまくいく	101
18	隠す努力より真実を語る勇氣	107
19	病気と闘ってはいけない	115
20	過去は変えられる	121
21	幸せを感じる力	127